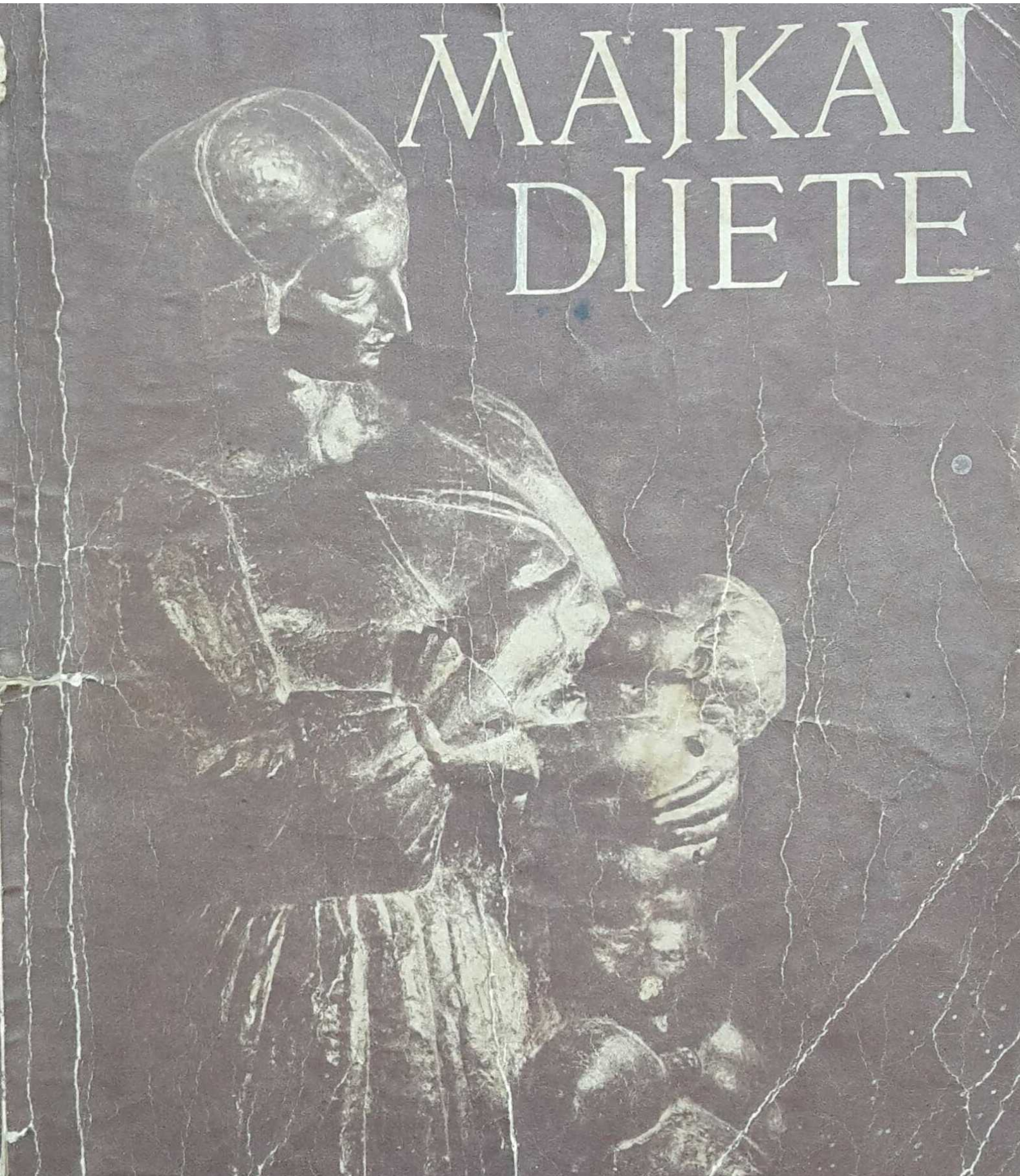
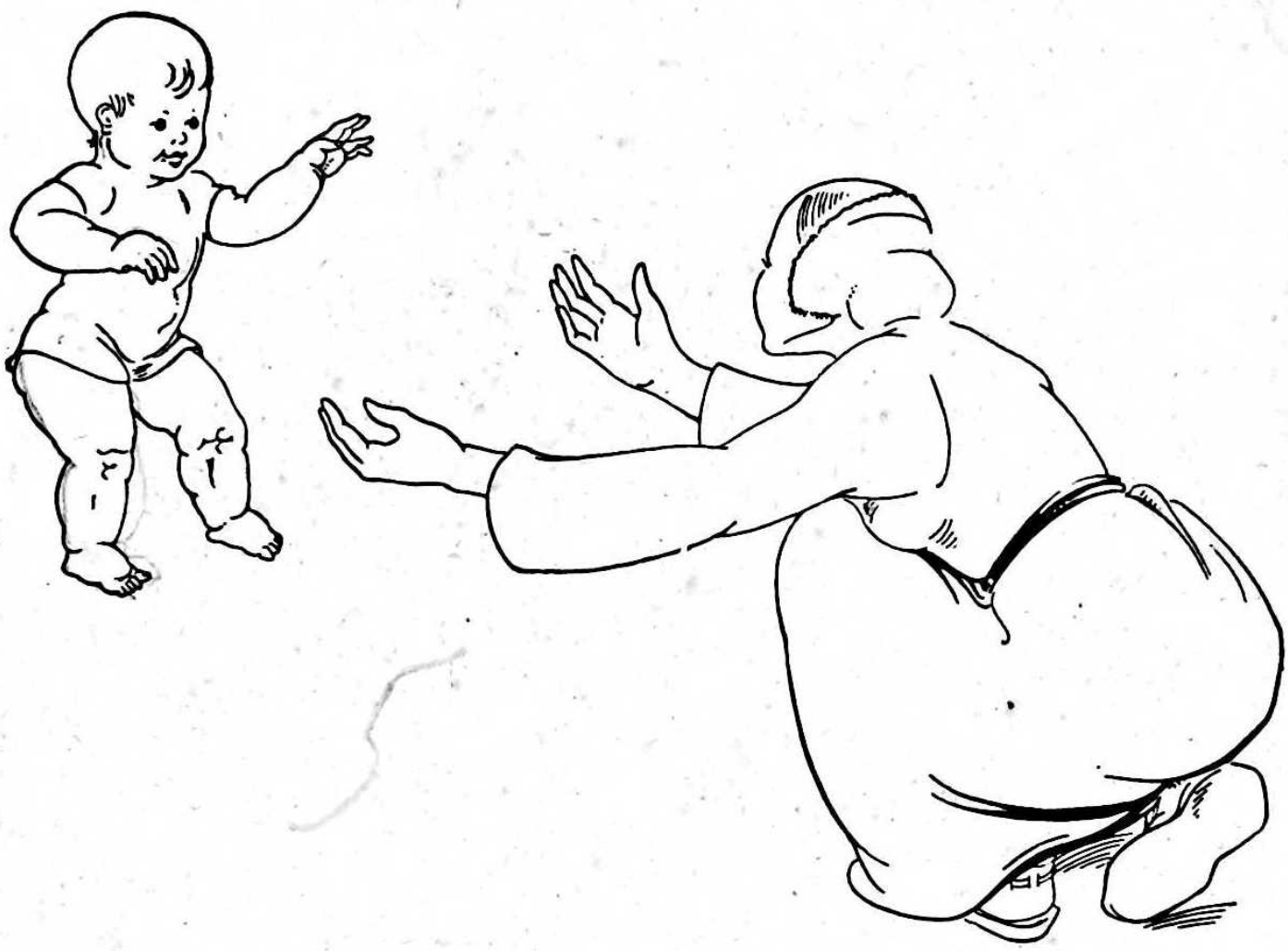
MAJKA I DIJETE



ŠKOLA NARODNOG ZDRAVLJA
ZAGREB 1934

ŠKOLA NARODNOG ZDRAVLJA U ZAGREBU

MAJKA I DIJETE



„Pitanje narodnog zdravlja ne može se rješavati naredbama odzgora, nego poučavanjem i ljubavi".

Dr. A. Štampar

KNJIGA IMA 96 SLIKA

Z A G R E B — 1 9 3 4

BOLESTI ULAZE U LJUDSKO TIJELO:

NA OČI: A) TRAHOM (U KRMELJI)
B) KAPAVAC (U GNOJU)
C) DRUGE BOLESTI

NA NOS: TUBERKULOZA-GRIPA (ŠPANJOLKA)-HUNJAVICA
UPALA VRATA-KAŠALJ HRI..
PAVAC-OSPICE-ŠARLAH
DIFTERIJA-BOGINJE
PLUĆNA KUGA-UPALA PLU..
ĆA-REUMATIZAM

NA USTA: TIFUS-GRIŽA-KOLERA-GLI..
STE-TRAKAVICE

NA DONJE OTVORE: KAPAVAC

KROZ KOŽU: NA RANE NASTALE:
A) RIBANJEM (SIFILIS-PRI..
ŠTEVI-ČIREVI)
B) UBODOM KUKACA (MALA..
RIJA-PJEGAVAC-POVRATNI
TIF)
C) UGRIZOM (BJESNOĆA-
UJED OD ZMIJE)
D) ORUŽJEM I ORUĐEM
(GNOJENJE-TETANUS-
OTROVANJE KRVI)

SADRŽAJ:

Dr. ANGELINA MOJIĆ-IVANOVIĆ

MAJKA 7
Poznaj samog sebe 7
Zlo je ko ne zna a učiti se ne da . . . 7
Kako je žena građena? 7
Znak ženine zrelosti 9
Čistoća je čuvar zdravlja 10
Rano zrelo, rano trulo. Pozna djeca, gotove sirote 10
Gdje dvoje diše, treće se piše 11
Majčini računi 11
Dvojci 12
Prvi znaci — navještenje! 13
Tri sigurna znaka 13

U OČEKIVANJU DJETETA 14
Trudna žena — dva života — oba treba da se čuvaju 14
Sapun i voda 14
Moda za zdravlje 15
Prava hrana — dobra probava 15
Pred porođaj — radostan događaj . . . 16
Od baba — pomoć slaba 17
Prašljiva soba, bolesti u svako doba . . 18
Što spremiš, ne moraš tražiti 18

POROĐAJ 19
Nema porođaja bez muke 20
Gdje je razumna njega, i bolest bjega . 21
Mnogo baba, kilavo dijete 21

BABINJE 22
Preče je najprije 22
Dani poslije porođaja 23
Ustajanje 25
Potpasivanje 25
Soba 25
Hrana 26

Dr. ŽIGA ŠVARC

DIJETE 26
Od zdravog poroda zavisi sudbina naroda 26
Brak — porodica 29
Žena bez roda, cvijet bez ploda 30
Kuća bez djece, zvono bez klatna . . . 31
Od bolesnog roda nema zdravog poroda . 31

TJELESNI RAZVOJ DJETETA 32
Novorođenče 32
Podjela djetinjstva 32
U čemu se dojenče razlikuje od odrasla čovjeka? 32
Novorođenče 33
Težina i dužina 35
Javljaju se zubi! 35

NJEGA DOJENČETA 36
Zdravlje i imanje propada, ako se ne pazi 36
Njega novorođenčadi 36
Čistoća je put do zdravlja 37
Čistoća u kući 38
Vrela voda i sunce uništavaju opasne klice 38
Kupanje 38
Treba li prati usta? 40
Pelenice, barjak dječjih dana! 40
Ležaj — posteljica 40
Soba za dojenče 41
Odijevanje dojenčadi 42
Zrak, sunce i zdravlje 46
Dudica — varalica 48
Igračke 49
San 49
Raspored dana kod starijeg dojenčeta . . 50

TJELESNI I DUŠEVNI RAZVOJ 50
Gibanje i kretanje dojenčadi 50
Držanje, pokreti, hodanje 51
Duševni razvoj 52

UREDIO: Dr. DRAGO CHLOUPEK

ISHRANA DOJENČETA 54
Probava i probavni organi 54
Hrana 55
Ishrana majčinim mlijekom 55
O mlijeku 56
Prsna žlijezda 57
Da li možemo utjecati na sastav i količinu mlijeka? 57
Kako se vrši dojenje 58
Red u hrani zdravlje brani 60
Odbijanje 61
Kako treba da živi dojilja 61
Teškoće u dojenju kod majki 62
Teškoće u dojenju sa strane djeteta . . . 66
Majka-radnica i dojenje 67
Ispražnjivanje prsa rukom i sisaljkom . 68
Izbor dojkinje 68
Umjetna (neprirodna) ishrana 69
Kravlje mlijeko 69
Sastavine kravljeg mlijeka i majčinog mlijeka 70
O kravama, njihovoj njezi i hrani . . . 70
Kako ispitujemo mlijeko 71
Kako se postupa s mlijekom u kućanstvu 72
Zašto i kako se kravlje mlijeko razrjeđuje? 73
Kako se provodi umjetna ishrana. Veličina i broj obroka 73
Koliko obroka treba umjetno hranjenom dojenčetu 73
Dodaci mlijeku kod umjetne ishrane . . 75
Vaganje i mjerenje hrane 76
Bočice, dudice (sisaljke, natučak) . . . 76
Kako daješ djetetu obrok 77
Je li dijete dobro hranjeno? 78
Probava dojenčadi 78

NEDONOŠČE 79

DJEČJE BOLESTI 80
Njega bolesnog dojenčeta 80
Znakovi bolesti. Nadziranje i opažanje . 81
Mjerenje topline 82
Bolesti kože 83
Prhotine i kraste 83
Gnojenje na koži 83
Gnojna upala očiju 84
Bolesti probavnih organa 84
Bacanje kod dojenčadi (povraćanje, bljuvanje) 85
Zatvor dojenčadi (zapor, tvrda stolica) . 86
Bolesti u ustima 86
Grčevi 86
Prirođeni (urođeni) sifilis 86
Cijepljenje. Boginje, crne koze 87
Bolesti organa za disanje 87
Zarazne bolesti 88
Dobrac (ospice, mrase) 89
Kašalj hripavac (veliki kašalj, rikavac) . 90
Difterija (gušobolja) 90
Griža (dizenterija) 91
Male boginje (ovčje boginje) 91
Zapaljene zaušne žlijezde (zaušnjaci, mumps) 91
Zarazna dječja klijenut (uzma, uzetost) . 92
Škrlet (šarlah) 92
Tuberkuloza 93
Engleska bolest (rahitis, mekane kosti) . 95
Gliste (crvi) 98
Ljekovite kupelji, klistiri, oblozi. Davanje lijekova 99
Čuvaj svoje dijete od vrućine 100

KAKO SE PRIPRAVLJA DJEČJA HRANA? 101

MALO DIJETE 104
Tjelesni razvoj, njega, ishrana malog djeteta 104
Tjelesna njega malog djeteta 105
Njega zuba 106
Odijelo 107
Stan 107
Sunce, zrak, svijetlo, voda 107
Tjelesne vježbe 108
Igre 109
San 110
Ishrana malog djeteta 110

O ODGOJU MALOGA DJETETA 112
Majčina ljubav i dosljednost 112
Početak odgoja, prirođene sklonosti i važnost sredine u kojoj se dijete odgaja . . 113
Posluh, nagrada, kazna 115
Samostalnost djeteta, njegovo iskustvo i njegova radoznalost 117
Dječja zabava 118
Obiteljska kuća i odgoj 119
Bolest i odgoj 120
Dječja laž 121
Ne traži od djeteta nikada ni previše ni premalo 121
O nezgodama i nesrećama kod djece i o načinu kako ćemo ih spriječiti 122

ZAVRŠNA RIJEČ 125

ALFABETSKI TUMAČ STRANIH RIJEČI . 126

MAJKA.

Poznaj samog sebe.

Glavni je zakon prirode održanje i množenje svih živih bića na zemlji. Za održanje svega života na zemlji potrebno je da se neprestano rađaju nova i nova bića. Kao i kod bilja i kod životinja, tako je priroda i kod čovjeka razdijelila taj važan posao između muškarca i žene. I jedno i drugo moraju dati jedan mali djelić sebe — iz kojega postaje novi čovjek. Ali žena ima još i tu zadaću da taj zametak u svojem tijelu i sa svojom snagom othrani i na svijet donese. Zato je žena već od rođenja drukčijeg tjelesnog sastava nego muškarac. Priroda joj je dala takove osobine tijela i duše da je ona sposobna nositi, rađati i othranjivati nova ljudska bića. Trudnoća, porođaj, babinje i dojenje djece — sve su to veliki i važni događaji u životu svake žene, ali to ipak nisu nikakove bolesti nego prirodne pojave u ženskom tijelu.

Ali i prirodi treba izaći ususret, treba joj pomoći u njenom stvaranju. A mi vidimo da se u tome mnogo griješi i da se prirodi još otežava, mjesto da se pomaže. Više puta se to čini iz neznanja a više puta iz nepažnje. I tada mogu sve te obične pojave da se izvrgnu u teške i opasne bolesti. Da bi se mogli kloniti svega što bi te prirodne pojave moglo poremetiti, potrebno je da poznajemo naše tijelo i sve pojave u njemu. Žene prečesto izgube svoje zdravlje u trudnoći i porođaju.

Zlo je ko ne zna a učiti se ne da.

Obično se misli da je i sramota govoriti o tome kako čovjek dolazi na svijet i da svaka djevojka radi stida i srama ne smije o tome ništa znati.

To mišljenje je sasvim krivo. Prije bi se moglo reći da je neznanje ne samo sramota nego i teška nesreća. Zašto nam je priroda dala razum, nego da njime upoznamo sve što se u prirodi događa oko nas i u nama samima! A pokazalo se da naša žena i čitav naš narod uvelike strada baš uslijed nepoznavanja tih prirodnih pojava. Zato smo odlučili da upoznamo našu ženu sa svim važnim događajima u njenom tijelu i da je tako sačuvamo od mnogih nepotrebnih zala. Time nećemo narušiti čednost i stidljivost naših žena, nego ćemo je samo poučiti kako da čuva najveće ljudsko blago: snagu i zdravlje.

Kako je žena građena?

Prirodne pojave u ženskom tijelu ne mogu se razumjeti bez poznavanja ženskih spolnih organa i ženske zdjelice. Spolni organi su potstrekači i nosioci svih ženskih osobina, i samo po njima je žena sposobna da vrši svoju prirodnu zadaću. Ženska zdjelica pak je od velike važnosti za trudnoću i porođaje.

Rahitis suzi ili iskrivi zdjelicu kod ženskog djeteta; kada poslije kao žena treba da rodi, onda uska zdjelica otežava porođaj. Često zbog toga strada majka a i dijete.

Ženski spolni organi nalaze se djelomično u donjem dijelu utrobe (trbušne šupljine) a djelomično izvana, među bedrima. Prema tome razlikujemo unutarnje i vanjske spolne organe.

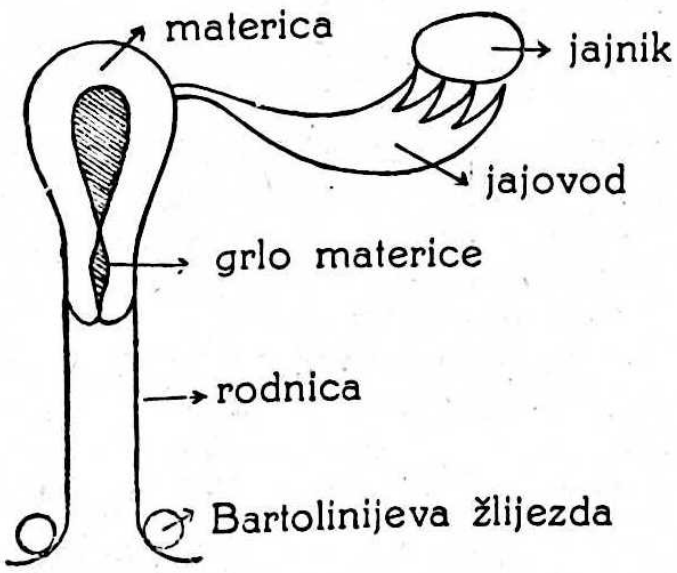
Vanjski spolni ženski organi sastavljeni su iz više dijelova: velike i male usne, ušće mokraćne cijevi i spolni otvor. Između čmara i srama nalazi se međica. To je skup mišića pokrivenih kožom, koji zatvaraju dno zdjelice i čine čvrstu podlogu za sve organe

koji se nalaze u zdjelici. Zato i međicu ubrajamo među vanjske spolne organe.

U vanjsko žensko spolovilo ubrajaju se još i dojke. To su dvije žlijezde pokrivene kožom, a u sredini imaju jednu izbočinu — bradavicu. Na bradavici se nalazi petnaest do dvadeset malih otvora i kroz njih izlazi mlijeko koje se stvara u žlijezdama — dojkama. Mlijeko se stvara obično samo u trudnoći i za vrijeme dojenja. Događa se, da se mlijeko stvara i uslijed kakove bolesti na spolnim organima, ali to je već rjeđe.

Unutarnji ženski spolni organi nalaze se u maloj zdjelici i među njima razlikujemo: rodnicu, matericu, dva jajovoda, dva jajnika i materičine sveze.

Od spolnog otvora počinje jedna cijev, koja je obično 10—12 cm duga i iznutra presvučena sluznicom. Ta cijev zove se rodnica. U gornjem svojem dijelu prelazi rodnica na drugi dio unutarnjih spolnih organa, na matericu. Materica je sastavljena od samih mišića, ima oblik kruške koja je iznutra šuplja, a u trbušnoj šupljini leži tako, da uži dio gleda prema dolje, a širi dio gleda prema gore. Jedan dio materice strši u rodnicu. Na kraju materičina vrata nalazi se maleni otvor — ušće materice — i taj otvor se produžuje u materičinu šupljinu. Iznutra je materica obložena tankom sluznicom, a u dnu materičine šupljine nalazi se lijevo i desno po jedan mali otvor, koji prelazi u dvije tanke mesnate cjevčice, po prilici 10—15 cm duge. Te cijevi zovu se jajovodi. Oni se produžuju u trbušnu šupljinu, gdje se postepeno proširuju, tako da im je otvor na kraju najširi i obrubljen mnogobrojnim resicama. Jajovodi u luku obuhvataju sa svake strane po jedan jajnik, koji se nalazi niže ispod njih. Jajnici su dvije po prilici kao golubinje jaje velike žlijezde. Ako se jedan jajnik prereže, vidi se u njemu mnogo sitnih mjehurića, a u svakom mjehuriću po jedna mala jezgra, slična jezgri u jajetu kokoši. Ova sitna jezgrica zove se jajašce. Osim ovih jajašca izlučuju jajnici još neke sokove, koji prelaze u krv i preko krvi utiču na oblik i na razvitak cijelog ženskog tijela. Tako jajnici, iako su malene žlijezde, imaju veliku važnost za ženu i za mnoge pojave u ženskom tijelu.



Materica, jajovodi i jajnici povezani su među sobom sluznicom, pa imaju izgled jedne cjeline. Osim toga pričvršćeni su opet sluznicom na dno i na obadvije strane male zdjelice, a međica, koja čini dno male zdjelice, čuva ih da ne ispadnu van.

U maloj zdjelici, u blizini unutarnjih spolnih organa, nalazi se još i mokraćni mjehur i debelo guzno crijevo.

Mokraćni mjehur leži na prednjoj strani materice, suzuje se u mokraćnu cijev i svršava se malim otvorom, koji se zove ušće mokraćne cijevi.

Guzno crijevo leži na stražnjoj strani materice i svršava se čmarom.

Vidimo da je materica uklještena između mokraćnog mjehura i guznog crijeva. Zato zadržavanje blata i mokraće može štetno djelovati na sve unutarnje spolne organe i na razne pojave u ženskom tijelu.

Znak ženine zrelosti.

Prva prirodna pojava u ženskom tijelu jeste mjesečno pranje (menstruacija, perioda). To je krvarenje iz spolovila, koje se vraća svakih 28 dana ili 4 nedjelje, a traje 3—5 dana. U našim krajevima javlja se prvo mjesečno pranje kod djevojčica od 13.—15. godine, kod nekih malo prije, a kod nekih malo kasnije.

Sa mjesečnim pranjem nastaju i druge promjene u ženskom tijelu: bokovi postaju širi i obliji, dojke veće i napetije. Od malene djevojčice, koja se nije po svojoj vanjštini mnogo razlikovala od dječaka istih godina, postaje sve više zrela žena, koja ima i druge oblike tijela nego muškarac.

Kada djevojčica dospije do svoje 13. do 15. godine, počnu mjehurići u jajnicima da prodiru sve više i više na površinu jajnika. Po prilici svakih 28 dana sazrije po jedan takav mjehurić, tj. nabubri i popuca, a iz njega ispada jajašce, koje dospije u trbušnu šupljinu. Tu ga uhvate resice jajovoda i kroz jajovode dolazi jajašce u matericu. Ako se na tom putu sretne sa muškim sjemenom tj. ako je žena u to vrijeme imala odnošaj sa muškarcem, onda se to jajašce oplodi i žena zatrudni — zanese. Dok to jajašce putuje kroz jajovod, materica se sprema da bi mogla u sebe primiti zametak. Ona nabuja, sluznica joj odeblja i napuni se krvlju te cijela materica postaje veća i mekša. Isto kao što se i zemlja u koju nešto hoćemo posijati, mora prvo prekopati i načiniti mekanom, da bi sjeme moglo bolje uhvatiti korijen!

Ali, ako ne dođe do oplođenja jajašca, ako žena ne zatrudni, jajašce se raspadne, a nabujala sluznica materice se odbije, odlupi, te krpice zajedno sa krvlju od koje je bila nabubrila pođu iz materice. Žena počne krvariti. Ovo krvarenje zove se mjesečno pranje. To je znak da u ženi sazrijeva jajašce i da se odlupilo iz jajnika, ali da nije oplođeno. Svaki mjesec sazrije po jedno jajašce, rijetko kada dva ili više. Za vrijeme trudnoće, dok se plod u materi razvija, ne sazrijeva drugo jajašce u jajniku. Mjesečno pranje tada izostane. Dešava se, da se prva dva tri mjeseca trudnoće i pokaže, ali je onda mnogo slabije i manje traje.

Između svoje 45.—50. godine počinje žena postepeno gubiti svoje mjesečno pranje. Obično ne izgube žene svoje mjesečno pranje odjednom, nego je prije toga kroz godinu dvije dana neuredno, tj. ne dolazi u određeno vrijeme, a krvarenje je sad jače, sad slabije. S time se javljaju i druge poteškoće, kao glavobolja, lupanje srca, navala krvi u glavu, valovi vrućine i zime, nesvjestice itd. Za ženu u tim godinama kaže se da je u mijeni (promjena, klimakterij). Poslije nekog vremena potpuno prestane mjesečno pranje. Žena se malo po malo potpuno smiri. Obično se ojača, udeblja, osjeća se jačom i zdravijom nego prije. Prestankom mjesečnog pranja prestaju i sve druge prirodne pojave u ženskom tijelu, kao trudnoća, porođaj itd.

Sve ove poteškoće, koje se javljaju kod žena u mijeni, mogu biti prouzrokovane i od koje druge, ozbiljnije bolesti. Osobito neuredno, dugotrajno krvarenje može biti u tim godinama znak raznih opasnih bolesti. U to doba često se pojavljuje kod žena jedna od najstrašnijih bolesti, a to je rak na materici. Zato ne treba svako neuredno krvarenje u tim godinama uzeti kao krvarenje radi mijene, već treba što prije potražiti savjet kod liječnika.

Čistoća je čuvar zdravlja.

Za vrijeme krvotoka treba žena da sveže među bedrima čistu, opranu krpu (povoj) i čim se ta krpa uprlja krvlju, neka je promijeni. U tome ne treba štedjeti i služiti se starim prljavim krpetinama, jer se na njima nalazi svakakova nečistoća. Materica je u te dane prava rana. Ako se ta rana onečisti, može nastati zapaljenje materice i njene okoline, a to sve od nečistih krpa. Mnoga žena izgubila je zdravlje, što se nije za vrijeme mjesečnog pranja držala čisto.

I ostalo tijelo treba da je čisto, a osobito onaj dio među bedrima. Sa pranjem ćemo najlakše i najsigurnije ukloniti svu nečistoću. Zato žena treba svaki dan da se pere među bedrima mlakom vodom i sapunom i to dva do tri puta na dan. Svaka čista i uredna žena treba to da čini i u one dane kada nema mjesečno pranje, jer se pogotovo oko spolnih organa nakuplja znoj i nečistoća, koju treba svaki dan otstranjivati. Nečistoća i znoj izjedaju kožu i stvaraju t. zv. ojedine, koje mogu jako smetati pri hodanju i svakom poslu. A sve se to da spriječiti jednostavnim pranjem. Nijedna žena nije tako siromašna da nema komadić sapuna i kakovu posudu za pranje te malo mlake vode i ručnik ili kakovu drugu čistu krpu da se obriše. Svaki izgovor je neopravdan i pokazuje samo nemarnost i lijenost.

Za vrijeme mjesečnog pranja žena može obavljati svoje obične domaće poslove. ali samo one lakše. Neka se čuva teškog i napornog rada. Neka ne pere rublje u hladnoj vodi, neka ne diže i ne nosi teške terete, neka se kloni dugog puta ili dugog stajanja.

Važno je da žena u te dane ne zadržava ni izmet ni mokraću. Materica leži između zadnjeg crijeva i mokraćnog mjehura. Ako su oni puni, pritiskuju matericu i zbog toga krv iz materice ne može slobodno da otiče, nego se u njoj nakuplja i rastvara. Žena uslijed toga osjeća težinu, a katkada i jake bolove u krstima, i zbog toga može mjesečno pranje da se izvrgne u pravu bolest.

Zdrava, dobro razvijena žena, ne treba za vrijeme mjesečnog pranja da leži cijeli dan. Jedino neka preko dana malo prilegne i neka se odmori. Obično žene i same osjećaju mali umor u cijelom tijelu; ako postoje jaki bolovi ili čak grčevi ili veliki gubitak krvi, treba upitati liječnika za savjet.

Rano zrelo, rano trulo. Pozna djeca, gotove sirote.

Kada se muško sjeme sjedini sa ženskim jajašcem, nastaje iz toga zametak iz kojega se razvije novo ljudsko biće. Taj se čovječji zametak razvija i sazrije u materici; vrijeme tog razvijanja i sazrijevanja zove se trudnoća.

Čim se pojavi mjesečno pranje mogla bi žena zanijeti — zatrudnjeti. Ali prije svoje 18.—20. godine djevojka još nije potpuno izrasla, njeno tijelo treba da još ojača, da očvrsne, da se razvije. Počne li rađati već od 15.—16. godine, obično strada i njeno zdravlje i njezin rast; često su i njena djeca zakržljala i teško se održe na životu. I mlada voćka ugine pod teretom obilna ploda, pa tako i tijelo mlade majke redovito propada, ako prerano počne rađati. A kod nas je nažalost jako raširen taj štetni običaj, da se djevojke udaju već od 15 i 16 godina. Zato su i raširene tolike bolesti među našim ženama, jer pametna je ona narodna: rano zrelo, rano trulo. Zlo je, kad djeca rađaju djecu.

Isto se tako griješi i ondje, gdje žena rađa u kasnim godinama. Tu je onda i porođaj za ženu opasniji, a i djeca su više puta slabija i neotpornija. Osim toga dužnost je roditelja, da svoju djecu i othrane, da ih postave na noge. A hoće li

stari roditelji moći da izvrše tu dužnost prema svojoj djeci? Neće li ih zbog njihove starosti smrt u tome preteći? Pozna djeca — gotove sirote!

I na jedno i na drugo treba da misle i žene i muškarci. Najbolje je doba za rađanje djece za ženu između 20.—36. godine. U toj dobi je njezino tijelo najjače i najotpornije. A za rađanje i uzgajanje djece potrebno je i te koliko snage i zdravlja.

Gdje dvoje diše, treće se pše.

Žensko jajašce i muško sjeme sjedine se u jajovodu. Odatle polaze već kao zametak u matericu, gdje se zametak ukopa u njenu sluznicu. Čim se smjestio u matericu, počnu se na njegovoj površini razvijati tanke resice pune krvnih žilica; tim resicama plod sisa hranu iz nabujale materičine sluznice. Onako kao što i posijano zrno proklija i sitnim žilicama sisa hranu iz zemlje!

Na onom mjestu, gdje se zametak ugnijezdio u matericu, postaju ove resice sve veće, krvne žile koje su u resicama sve deblje i razgranjenije, te prodiru sve dublje u matericu. Tu se isprepleću sa krvnim žilama materinim i iz majčine krvi isisavaju hranljive tvari i kisik. S tom krvi mogu da prolaze i neke klice bolesti i lijekovi iz majke u dijete. Splet ovih krvnih žilica kroz koje plod dobiva hranu iz matere zove se posteljica.

Sličnu pojavu nalazimo i kod drveća i bilja: mati, to je zemlja u koju smo posadili sjeme, posteljica je korijen kojim se biljka drži u zemlji i koji donosi biljci hranu iz zemlje.

U sredini posteljice sakupe se mnogobrojne krvne žilice u nekoliko većih krvnih sudova i kao neka vrpca usađuju se u potrbušinu ploda (tamo gdje je pupak kod odraslog čovjeka). Tom vrpcom putuje krv iz posteljice u dijete, a onda se opet vraća u posteljicu, da se tamo obnovi iz materine krvi.

Plod i pupčana vrpca plivaju u jednoj kesi, koja je napunjena vodom. Kožice koje zatvaraju tu kesu zovu se ovoji ploda, a voda se zove plodna voda. Kada bi plod bio uz matericu stisnut, ne bi se mogao slobodno razvijati, a i kolanje krvi bilo bi otežano. Ovako u kesi s vodom plod ima dosta prostora da se miče i tako je najbolje sačuvan i od ozljeda. Na pr. ako se majka udari pri padu ili ako je neko drugi udari u trbuh, svaki udarac se odbije od ploda kao i udarac u bubanj.

Ovoji i plodna voda vrlo su potrebni i kod porođaja. Kada počnu trudovi, voda se u ovojima protiskuje polako naprijed i otvara ušće materice; kada se ušće sasvim otvorilo, ovoji popucaju, voda oteče, ovlaži i ispere rodnicu. Time rodnica postane čista i klizava i dijete se lakše rađa.

Majčini računi.

Plod se razvija i živi na račun materina tijela. Da se plod potpuno razvije i da bude sposoban za život izvan matere, potrebno mu je 9 kalendarskih mjeseci ili 280 dana ili 40 nedjelja ili 10 mjesečnih mjeseci (po 28 dana). Kada plod u materi sazre — rađa se. Isto kao što i plod voćke, kada sazri, otpada sa stabla.

No ako i znamo koliko trudnoća obično traje, ne možemo nikad unaprijed tačno znati, kada će porođaj nastupiti i to prvo, jer ne znamo nikad točan dan kada je žena zanijela; a drugo, jer se događa da porođaj nastupi i prije vremena, ili da žena malo duže nosi. Međutim otprilike možemo izračunati kada će nastupiti porođaj i to na više načina:

I. Najčešće se izračunava vrijeme porođaja po posljednjem mjesečnom pranju. I to se računa ovako: onome danu, kad se pojavilo posljednje mjesečno pranje,

pribroji se još 9 kalendarskih mjeseci i dana. Ili porođaj se može očekivati onaj dan, kada bi žena trebala dobiti po deseti puta svoje mjesečno pranje, da nije zatrudnjela.

II. Ako je žena imala odnošaj sa muškarcem samo jedanput ili u velikim razmacima, onda se rok porođaja izračunava tako, da se tome danu pribroji još samo 9 kalendarskih mjeseci ili 273 dana. Ovaj račun može se samo onda upotrebiti, ako žena točno zna taj dan i ako dugo prije toga i poslije toga nije imala odnošaj sa muškarcem.

III. Dan porođaja može se izračunati i po danu kada je žena osjetila prvo micanje djeteta. Po prilici u polovini nošenja plod u materi je već toliko ojačao, da i mati osjeti njegovo micanje u utrobi. Žene obično vele, da im je dijete »oživjelo«. Međutim dijete je živo već od prvoga dana začeća, ali je tek u drugoj polovini nošenja toliko ojačalo, da njegove kretnje i mati osjeti. Žene, koje su već rađale, osjete ove djetinje pokrete nešto prije nego one koje su prviput otrudnjele. I prema tome se različito računa vrijeme porođaja za višerotkinje i za prvorotkinje. Kod višerotkinja dodaje se onome danu kada je žena prvi put osjetila micanje djeteta po prilici 5 kalendarskih mjeseci, a kod prvorotkinja dodaje se tome danu samo 4½ mjeseca.

Ali i ovo je nepouzdan račun, jer mnoge žene ne zapamte prvo micanje djeteta.

IV. Dan porođaja može se izračunati još i po tome kako visoko leži materica u trbuhu, a to se može na trbuhu izvana napipati. Već poslije trećeg mjeseca materica izraste iz male zdjelice i širi se u velikoj zdjelici tj. u trbušnoj šupljini. Koncem šestog mjeseca nalazi se materica u visini pupka, koncem devetog mjeseca tik ispod žličice, a u desetom mjesecu materica se spušta opet na niže, obično 4—5 prstiju ispod žličice.

Ali i to nije kod svake žene jednako, pa tako i po ovome znaku ne možemo unaprijed proreći točan dan porođaja. Ako je žena nepravilno građena, ili ako su dvojci ili dijete jako veliko, ili nepravilno leži u materi, može materica da stoji više ili niže u trbuhu nego obično. Račun, koji bi se samo po tome pravio, mogao bi biti opet netočan.

Po svemu ovome ipak se može približno izračunati dan porođaja. Zato svaka žena treba da vodi točno računa o svojem mjesečnom pranju, a i prvo micanje djeteta treba da zapamti ili, još bolje, neka negdje zabilježi. Žena mora barem približno znati kada će nastupiti porođaj, jer treba da još za vremena spremi sve što je potrebno za nju i dijete. Osim toga ne smije porođaj da je iznenadi na kakovom nezgodnom mjestu ili štaviše na putu. I zato kada žena zna po prilici kada će roditi, ne smije se zadržavati daleko od kuće.

Dvojci.

Obično se začne po jedan plod, jer se svakog mjeseca odlupi samo po jedno jajašce u ženskom jajniku. Ali dešava se, da se začnu i po dva ploda — blizanci, dvojci. Oni nastaju tako da se ili jedno jajašce podijeli u dva zametka ili da izađu dva jajašca iz jajnika. Ako su dvojci nastali iz jednoga jajašca, onda su uvijek istoga roda i jako sliče jedno na drugo. Ako su dvojci nastali tako da su dva jajašca oplođena, onda mogu također biti istoga roda, ali mogu biti i različiti: jedno muško, jedno žensko. Na 80 porođaja dolazi jedan porođaj blizanaca. Još rjeđe se rađaju trojci, četvorci i više plodova, ali ovi obično nisu sposobni za život.

Prvi znaci — navještenje!

Ima žena, koje dugo ne znaju da su začele, zatrudnjele. Plod se u njima razvija, a one ne osjećaju nikakove promjene. Međutim doskora se pojavljuju neki znaci po kojima se ispočetka samo može sumnjati, a kasnije i sa sigurnošću tvrditi, da je žena trudna.

Čim žena zanese, obično joj mjesečno pranje izostane. To je prvo što i samoj ženi upadne u oči. Malo iza toga žena primijeti da joj se na licu pojavljuju neke tamne mrlje, da joj dojke postaju veće i napetije, a katkad se već drugi treći mjesec dade iz njih istisnuti malo bijele tekućine slične mlijeku. Bradavice na prsima postanu tamnije a više puta i vrlo osjetljive na najmanji pritisak. Po sredini trbuha od pupka na niže javi se kod mnogih žena tanka, tamna pruga (osobito kod crnomanjastih žena). Kada već trbuh poraste, ukažu se često na njemu plavkaste, modre pruge, koje se više puta protežu i na gornji dio bedara. Ove pruge nastaju uslijed toga što se koža previše rastegne i popuca pa male žilice prosijevaju skroz. Zovu se rastezi ili zarastice.

Što se žena više bliži porođaju, oblik tijela se mijenja. Trbuh postaje sve veći, bokovi se šire i cijelo tijelo je krupnije i jače.

Promjene u trudnoći žene lakše ili teže podnose. Rijetko žene ne osjećaju baš nikakovih tegoba. Obično i žena i njena okolina primijeti neku promjenu i u ćudi, i u vanjskom izgledu. Često žena postaje najednom razdražljiva, osjetljiva, čas tužna i plačljiva, a za čas opet srdita i zlovoljna. Neke opet imaju čudne prohtjeve u jelu; ne mogu da podnose neka jela i mirise a zahtijevaju ono što prije nisu mogle jesti: »prohtjelo joj se kao trudnoj ženi«. Mnoge pate u prvim mjesecima trudnoće od povraćanja, osobito ujutro kada ustanu. Više puta i ne dođe do povraćanja, nego im se samo smuči i gadi, a usta su im puna pljuvačke.

Ovo su vjerojatni, ali nesigurni znaci za trudnoću. Slične promjene nastaju i kod nekih bolesti.

Tri sigurna znaka.

Sasvim pouzdani (sigurni) znaci trudnoće javljaju se tek u drugoj polovini nošenja. Tada žena osjeti prvo micanje djeteta, a kod pregledavanja trudne žene mogu se napipati i pojedini dijelovi djetinjeg tijela. Malo kasnije, oko šestog mjeseca, ako se prisluškuje na ženinom trbuhu, čuje se i kucanje djetinjeg srca. Tek ova tri znaka: pipanje djetinjih dijelova, kucanje djetinjeg srca i micanje djeteta možemo uzeti kao sigurni znak trudnoće.

No žena ne treba da čeka ove sigurne znakove trudnoće, pa da se tek onda počne brinuti za sebe i za svoje zdravlje. Čim samo i posumnja da je u drugom stanju, neka se prema tome i vlada.

Od zla vremena ne traži dobra plemena.
Žena bez roda, cvijet bez ploda.
Bez djece, bez ruku.
Pod starost se ženiti, pod jesen kositi.
Staro i mlado — rđava zaprega.

U OČEKIVANJU DJETETA.

»Mati biti je patriotizam žene« — A. Dumas.

Trudna žena — dva života: oba treba da se čuvaju.

Na to treba da misli i žena i njena okolina. I žena u drugom stanju je za svoj plod isto što i zemlja za mladu biljku. Žena svojim sokovima hrani svoj plod, pa kako je njoj, tako će biti i njenom djetetu. Ako se žena u tom stanju ne pazi, ne može joj ni plod napredovati a i ona sama može da izgubi svoje zdravlje. Te bolesti dugo traju i teško se liječe. Zar bolesna žena i zakržljala djeca nisu teret i trošak za cijelu porodicu? Nije li onda bolje paziti da do njih i ne dođe?

Njega zdravlja u trudnoći ne zahtijeva mnogo vremena i truda, a može je provoditi i najsiromašnija žena. Samo treba znanja i dobre volje. Jer trudna žena nije bolesnik; u njenom tijelu nije ništa bolesno, samo su nastale druge prilike i zato se kaže da je »u drugom stanju«. A to stanje zahtijeva samo malo više brige i pažnje i oko jela i oko odijevanja i oko posla, a osobito oko čistoće. Zato nije potrebno da žena u drugom stanju iz temelja mijenja svoj život. Ona može i nadalje da obavlja svoje domaće poslove, ali neka se čuva teškog i napornog rada, dugotrajnog hodanja ili stajanja, a osobito dizanja teškog tereta. Umjereno kretanje je štaviše jako potrebno za trudnu ženu; zadržavanje u zatvorenim prostorijama a osobito gozbe, svadbe i igranke nisu za trudnu ženu. Tu je svagdje nečist zrak i velika gužva, a trudna žena treba da se kreće u slobodi, na čistom zraku i suncu.

Pamti: šta trudnica u polju privredi, to porodilja s djetetom teško plaća.

Iza svakog posla mora se žena dovoljno odmoriti, a najbolji odmor je san. Zato svaka trudna žena treba da spava 7—8 sati po noći. I najlakši noćni posao nije za trudnu ženu. Soba u kojoj spava treba da je svijetla, suha i zračna, a postelja na kojoj leži neka je čista, topla i prostrana. Prozori neka su što više otvoreni — stalno ili povremeno prema vremenu.

Ne samo danju, nego i noću treba svježeg zraka.

Sapun i voda.

Radi tereta koji nosi trudna žena se više znoji i isparuje, a osobito između bedara. Ako se žena ne drži čisto, nastaju razne ojedine po tijelu, koje mogu postati prave rane. Ovakove rane su za vrijeme nošenja za svaku ženu prava pokora, desi se, da iz njih nastane teško otrovanje krvi, od čega žena može i umrijeti. A sve se to može spriječiti jednostavnim pranjem i kupanjem. Barem

jedanput na sedmicu treba svaka trudna žena da opere cijelo tijelo sapunom i toplom vodom, a svaki dan dva puta neka se opere toplom vodom i sapunom među bedrima. Samo u prvim mjesecima trudnoće neka se ne pere u jako toploj vodi, a osobito same noge ne smije dugo držati u toploj vodi, jer bi mogla radi toga pobaciti plod.

Rublje (košulja, čarape, prsluk) neka žena mijenja najmanje jednom sedmično, a ljeti i dva puta. Prljavo rublje zaudara i sabire u sebe svaku nečistoću, nadražuje kožu i izaziva svrbež.

Još jedan dio tijela mora trudna žena osobito njegovati, a to su bradavice na dojkama. Često se dešava da je kožica na bradavicama tanka i osjetljiva, te poslije dojenja brzo ispuca. Mnoge su bradavice opet malene i uvučene tako da dijete kod sisanja ne može za njih uhvatiti. Ispucane i uvučene bradavice velika su muka za majku, jer ne samo da ona radi toga trpi velike bolove, nego često zbog toga ne može dojiti dijete.

Zato treba žena da već za vrijeme nošenja njeguje svoje bradavice. Svaki dan neka opere bradavice mlakom vodom i sapunom, a zatim neka ih trlja krpom namočenom u rakiji ili spiritusu. Time će koža oko bradavice očvrsnuti, a sama bradavica postaće veća i tvrđa.

Usta i zube mora trudna žena također da njeguje. Svaki dan treba da pere zube oštrom četkicom, a iza toga da usta dobro ispere. Ako ima koji pokvaren zub, treba da ga dade što prije popraviti, jer u šupljim zubima zadržava se svakakva trulež, koja može uzrokovati teške bolesti, osobito u babinjama.

Zadnjih šest nedjelja pred porođaj, žena ne smije općiti sa mužem. Krivo je mišljenje da spolni odnošaj za vrijeme prvih trudova olakšava porođaj. Ženino tijelo i svi spolni organi treba da budu za porođaj čisti.

Moda za zdravlje.

Odijelo na trudnoj ženi neka je tako krojeno, da je nigdje ne steže. Suknje ne smiju biti čvrsto vezane oko pasa, isto ni prsluci, čarape itd. Stezanje sprečava pravilno kolanje krvi, a kad krv zastaje, žile se proširuju i odebljaju. Ovako proširene žile često se vide na nogama trudnih žena. Odjeća mora biti i prema godišnjem vremenu: u zimi dosta topla, a ljeti lagana. Obuća mora također biti takova da nigdje ne steže, a visoke potpetice na cipelama nisu za trudnu ženu. U njima je hodanje nesigurno, žena se lako spotakne i padne.

Kod žena, koje su već više puta rodile, često pod konac nošenja, uslijed težine materice, trbuh otpusti. U zadnjim mjesecima žena onda osjeti težinu kod hodanja, a i dijete se može uslijed toga pogrešno namjestiti, te kod porođaja može biti velikih neprilika. Zato treba da se upita liječnika za savjet, a on će prema potrebi odrediti trbušni pojas za trudne žene. Često žene i same naprave sebi takav trbušni pojas i same se ispomažu, ali višeput je taj trbušni pojas pogrešno sastavljen i pogrešno leži, te može više da šteti nego da koristi.

Prava hrana — dobra probava.

Hrana trudne žene treba da je mješovita, svježa i dobro pripravljena. Sve vrste povrća, malo mesa, mliječna jela, jaja, zatim voće i svježe i kuhano u što većoj mjeri, sve je to dobra hrana za svakoga, pa i za trudnu ženu. Svaka hrana treba da je dobro pripravljena i da se uzima u redovnim obrocima. Masna i teško probavljiva i preslana jela, kao sušeno meso, masni kolači, kiselo zelje i pasulj, nisu za trudnu ženu. Spomenuli smo već da žene imaju u trudnoći katkada čudne prohtjeve u jelu.

Ako joj se prohtije jedno od spomenutih jela, ne treba joj sve po volji dati. Isto je ne treba ni siliti na ona jela koja ona ne može da podnese. Razumna, pametna žena i sama će brzo uvidjeti, koje jelo nije za nju, pa će se toga odreći barem dok je u drugom stanju. Zadnjih mjeseci trudnoće neka žena jede što manje mesa, a jela neka su što manje soljena i mirodijama začinjena (paprom, paprikom). Neki preporučuju, da pije riblje ulje.

Najzdravije piće za trudne žene jeste čista voda. Alkoholna pića, kao vino, pivo, rakija, likeri su otrov i za ženu i za njezino dijete. Isto i jaki čaj i crna kava nisu za trudnu ženu.

Mnoge žene pate za vrijeme trudnoće na tvrdoj i neurednoj stolici (začepljenosti i zatvoru). I izvan trudnoće žene treba da paze na to da svaki dan ispražnjuju crijeva, a u trudnoći pogotovo. Više puta je uzrok tome samo obična nemarnost i zaboravnost; žena propusti onaj čas ujutro da obavi svoju nuždu, pa na tome i ostane. Žena treba da se nauči da u određeno vrijeme ide na stranu i da taj čas nikad ne propusti. Ako unatoč tomu stolica nije u redu, neka uzima mnogo voća i kuhana i prijesna (osobito su šljive za to dobre). Mnogima pomaže ako uzmu ujutro prije doručka čašu hladne vode sa komadom šećera ili kiselo mlijeko. Tek ako to sve ne pomaže, treba upitati liječnika za savjet. Na svoju ruku neka ništa ne uzima, jer mnogi lijekovi koji se uzimaju radi stolice mogu prouzrokovati pobačaj.

Trudna žena treba da se čuva svakog velikog uzbuđenja, jer joj i duševni napori mogu naškoditi kao i tjelesni. Prevelika žalost i tuga kao i velika radost mogu jako poremetiti zdravlje trudne žene. Zato treba i ona sama, a i njena okolina, da je čuvaju od toga. Miran i sređen život neka bude ispunjen običnim domaćim poslom i brigom oko svoga zdravlja; takav život je najsigurniji jamac, da će trudnoća proći u miru i da će i mati i dijete ostati živi i zdravi.

Pred porođaj — radostan događaj.

Nošenje — trudnoća polako prelazi u porođaj; priroda polako sprema za porođaj i ženino tijelo i sam plod. Žena to obično i osjeća. Pod konac nošenja ona obično primijeti da joj se trbuh spušta na niže, te uslijed toga poprima i drugo držanje: gornje tijelo zavali, trbuh joj se naprijed izboči, a u hodu se gega. Spuštena materica sve više pritiskuje na zadnje crijevo i mokraćni mjehur i žena radi toga ima neprilike sa stolicom i sa

mokrenjem. Obično je zatvorena, a vodu ili teže spušta, ili pak pri najmanjem napinjanju, kašljanju, kihanju ne može da je zadrži nego se ukvasi. Zato mora sada osobito da pazi na čistoću tijela. Treba se češće prati, a rublje često mijenjati. Zapusti li to, može baš sada tik pred porođaj da se ojede i izrani.

Pri izmaku trudnoće nastaje slabo stezanje materice; to su trudovi nošenja (prvenci, krivi trudovi). Od ovih stezanja grlo materice se sve više širi i prima djetinju glavu u sebe, koja se sve više spušta i učvršćuje u malu zdjelicu (osobito kod prvorotkinja). Time se i voda oko ploda podijeli u dva dijela: samo malo vode ostane ispred glave, a veća količina ostaje u gornjem dijelu materice.

Ove krive trudove mnoge žene i ne osjete, samo osjetljivije ih primijete te misle da je već počeo porođaj. Ali ubrzo uvide da su se prevarile, jer se ovi trudovi opet smire. No sada je već porođaj blizu.

I ptica gradi gnijezdo za svoje mlade, sprema kućicu, gdje će ona i njeni ptičići imati sklonište. Tako i žena pred porođajem treba da spremi sve što će biti potrebno njoj i njenom djetetu.

Od baba — pomoć slaba.

Porodilja, tj. žena koja rađa, nije bolesnik, ali joj je potrebna tuđa pomoć. Zato treba pod konac trudnoće da se posavjetuje sa babicom (primaljom), ali samo sa školovanom, izučenom babicom. Ona će poslije pregleda reći, da li je kod žene sve u redu i da li se porođaj može obaviti kod kuće. Zatim će babica ženu još i potsjetiti što još treba da pripremi za porođaj, a i sama će biti spremna čim je pozovu. Kada primalja zna unapred, da će je zvati porođaju, ona će i svoje poslove tako udesiti, da je mogu brzo naći. Zato ne treba čekati zadnji čas pred porođaj, nego se mora sve s njom unapred dogovoriti.

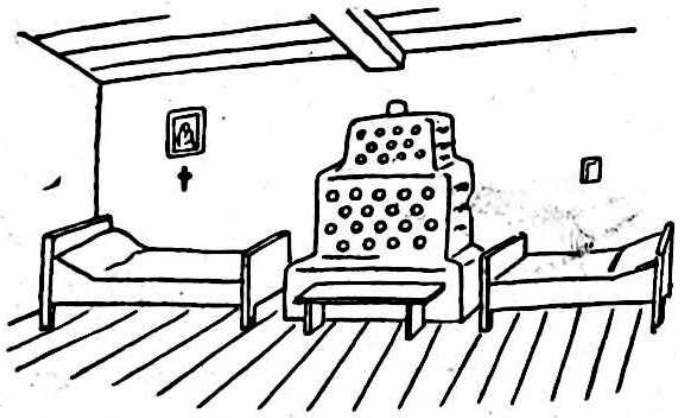
Kod nas postoje loši običaji da se za porođaj ne pozove izučena primalja, nego se tim poslom obično bave žene koje su same sebe prozvale primaljama. No one nisu nigdje o tome ništa učile a za vođenje porođaja treba i te koliko znanja i umijeća. Mnogu mladu i zdravu ženu otpravile su ovakve samozvane nazovi-primalje u grob, jer ne znaju ni najvažnija pravila pri porođaju. Kolike mlade i zdrave žene umiru zato pri porođaju ili ostanu dugo bolesne iza porođaja i teško dolaze do svoga zdravlja. Vrlo često se ove nazovi-primalje bave i drugim poslovima: liječe bolesnika, kupaju mrtvace i liječe rane. Kod toga imaju prilike da se i same zaraze te tako prenose bolest i na porodilju i na novorođenče. Razumna i prosvijećena žena neće nikada povjeriti svoj život i zdravlje u ovako nepouzdane ruke.

Za vrijeme porođaja mora uz primalju biti još jedna žena koja zna gdje što stoji u kući i koja će dodavati sve što bude trebalo primalji i rodilji. Ako nema u kući starije, razumne žene, neka se žena dogovori sa kojom rođakinjom ili susjedom da joj dođe u kuću čim bude potreba. Važno je, da bude čista i uredna. Kod nas još ponegdje vlada običaj da se kod porođaja iskupe sve žene iz rodbine i iz susjedstva te tamo smetaju i rodilji i babici. Gdje se oko porodilje kupi mnogo osoba veća je i opasnost od kakove zaraze, pa je poznata ona narodna: gdje ima mnogo babica, tu je kilavo dijete.

Osim babice i žene-pomoćnice treba rodilja da se pobrine na vrijeme i za sve druge stvari, koje će biti potrebne njoj i djetetu i to:

Prašljiva soba, bolesti u svako doba.

U prvom redu treba da spremi čistu, svijetlu i zračnu sobu u kojoj će rađati i kasnije ležati u babinjama. Iz sobe valja otstraniti sve ukrase, kao slike, ćilime i kojekakovo posuđe. Na svim tim predmetima kupi se samo prašina i druga nečistoća. Ako je porođaj u zimi, treba paziti da li se soba može dobro ložiti, da se peć slučajno ne dimi. Žena ne smije rađati u sobi u kojoj je prije toga ležao kakav bolesnik. Tada se soba mora prije okrečiti, pod dobro oprati lužinom, a isto i vrata i prozori; rublje treba prekuhati. Nikako ne smije porodilja leći na istu postelju ili štaviše upotrebljavati isto rublje!



Makni iz sobe sve suvišne stvari. Postelju za porodilju postavi tako, da joj se može prići s obje strane.

U nekim krajevima vlada još uvijek običaj, da se žena za vrijeme porođaja skriva od ukućana te rađa po kojekakovim mračnim stajama i kutevima, samo da je niko ne vidi i ne čuje. Porodilja treba doduše da je sama sa svojom primaljom; ali zato treba da se svi drugi ukućani otstrane iz kuće a ne da ona bježi ispred njih.

Postelja neka je prostrana i u odaji tako postavljena da joj se može prići sa svih strana i da nije na propuhu. U postelji treba da je čvrsta podloga (slamnjača, strunjača, štrozak, madraci), a na tome komad nepromočivog platna (kaučuka ili mušeme), a preko svega toga čisto oprana i ispeglana prostirka (plahta, čaršav). U samom porođaju metne se još na ovu prevlaku komad dvostrukog platna ili manja prevlaka, koja se onda često mijenja čim se ukvasi ili uprlja.

Jastuk i pokrivač treba da su također čisto presvučeni. Naše žene često uzimaju za porođaj stare prljave krpetine i na njima rađaju. Šteta im je novog i čistog platna! A da znaju kako griješe! Nečistoća je izvor svih bolesti i ništa lakše nego da se sa prljavih starih krpa rodilja okuži i oboli. Lakše se nabavi drugo rublje, nego izgubljeno zdravlje! Pametnije je da se štedi zdravlje a ne platno i presvlaka. Što je najčistije i najbolje oprano, treba upotrebiti za porođaj.

Što spremiš, ne moraš tražiti.

Za porođaj treba žena da spremi još nekoliko ručnika, zatim rublja za sebe, (košulja i drugih stvari) i nekoliko presvlaka za postelju. Za dijete joj je potrebno dosta pelenica i košuljica kao i jastučić u koji će ga poviti. Za pranje ruku treba da spremi umivaonik ili legen. Za kupanje djeteta treba da ima malo korito ili kadu. Dijete se ne smije kupati u onoj posudi u kojoj se svi peru i umivaju!

Nekoliko komada sapuna, malo čistog ulja i octa (sirćeta) treba da ima svaka rodilja u svojoj kući. Dobro je da se nađe pri porođaju i čistog pamuka (vate) i nekoliko prokuhanih i brižljivo zamotanih i spremljenih krpica.

Dobro je da sama žena ima u kući jedne čiste nezarđale škare (makaze, nožice) i bijele čiste i prokuhane tračice (pantljike); trebaće joj, ako se porođaj desi iznenada.

Žena mora i na to pomišljati da za vrijeme porođaja a i u babinjama ne smije silaziti sa postelje, nego mora ležeći

obavljati nuždu. Zato neka spremi posudu u kojoj može i u postelji svršiti nuždu.

Svakom ovom komadu treba da se zna mjesto i da ne nastane potraga i zbrka kad ustreba. Najbolje je da žena sama još prije porođaja sve spremi i postavi na određeno mjesto i da pokaže onoj ženi, koja će joj kod porođaja biti na pomoći.

POROĐAJ.

Kad plod na stablu sazri — otpada sa grane. Tako i plod u materi, kada je sposoban za život — rađa se. Da izađe na svijet, mora žena svojom snagom pomagati. Taj trud matere da se rastavi sa plodom, zove se porođaj.

Ali nije svaki porođaj znak, da je plod sazrio i da je sposoban za život. Događa se da se dijete rodi i prije vremena ili da žena nosi i preko roka. Ako se žena rastavi s plodom prije sedmoga mjeseca trudnoće, onda se to zove pobačaj (pometnuće). Ako žena rodi između sedmog i devetog mjeseca, onda se takav porođaj zove prerani porođaj, a dijete je nedonošče. Ako žena nosi duže od 280 dana ili 40 nedjelja, takav porođaj se zove prezreli ili pozni porođaj a za dijete kaže se da je prenešeno — prezrelo.

Dijete, koje se rodi prije sedam mjeseci, skoro nikako ne može ostati na životu. Ako se rodi između sedmog i devetog mjeseca može se održati na životu samo sa velikom njegom i pažnjom. Što je starije, što je duže bilo u majčinoj utrobi, bolje je razvijeno i lakše se othrani.

Prenešeno ili prezrelo dijete obično je jako razvijeno a katkada u tolikoj mjeri da se teško rodi. Žene se obično boje takovog porođaja; no treba samo da se posavjetuju sa liječnikom i, ako on kaže da je sve u redu, može se i takav porođaj mirno čekati. Ako liječnik odredi da se taj porođaj obavi u bolnici, onda ga naravno treba i poslušati.

Kao što ne možemo unapred znati kada će porođaj nastupiti, tako ne možemo sigurno tvrditi ni kako će dugo porođaj trajati. Obično kod žene prvorotkinje porođaj traje 15—20 sati, a kod žene koja je već rodila, porođaj traje 10—15 sati. Nešto duže traje porođaj kod žena koje prvi puta rađaju iza svoje 28 godine. One se zovu stare prvorotke i one treba već prije porođaja da upitaju liječnika za savjet da li mogu porođaj kod kuće obaviti.

Dešava se da žena rodi tako naglo da joj plod samo odjednom ispadne. Ovakav porođaj može biti jako opasan i po mater i po dijete.

Porođaj će dobro proći, ako je žena dobro razvijena i zdrava; ako plod u njoj dobro leži i nije prevelik ili nakazan; zatim, ako su ostali dijelovi ploda pravilni (posteljica, plodni ovoji i plodna voda) i, napokon, ako su trudovi dobri, jaki i pravilni, da istisnu plod iz materice.

Trudovi (prinosi, bolovi, naponi, porođajne muke), jesu stezanja materice, koja dolaze na mahove, traju pola do jedne minute, prestaju pa se nakon kratkog odmora opet pojave. Ova stezanja materice dolaze bez ženine volje, ona ih ne može niti pospješiti niti zaustaviti. Žena ih osjeća prvo kao bol u krstima koja se proteže prema napred sve do bedara. Bez trudova se plod ne može roditi, a dobri trudovi pridonijeće da se dijete i tamo rodi, gdje su mu na putu razne zapreke.

Dijete se obično rađa tako, da glava ide napred. Od 100 porođaja 95 su porođaji glavom. Ali dešava se da prednjači i koji drugi dio djetinjeg tijela, kao na pr. noge, stražnjica ili da je dijete u materi popreko položeno. Ovako položena djeca ne mogu se nikako roditi bez tude pomoći.

Nema porođaja bez muke.

Porođaj počinje tako da se prvo pojave trudovi, koji dolaze pravilno jedan za drugim. Dok se krivi trudovi pojave pa ih opet nema po nekoliko dana, trudovi u porođaju ne prestaju, nego bivaju sve jači i češći. Ujedno se ušće materice počne otvarati. Pod pritiskom materice nakupi se voda u ovojima, koji se nalaze ispred glave te se kao kakav čep protiskuju kroz ušće materice i šire ga. Ovaj čep zove se v o d e n j a k.

Trudovi postaju sve češći i jači, vodenjak se sve više napinje i napokon kada je ušće sasvim otvoreno, vodenjak prsne i prva voda s malo krvi oblije ženu.

Kroz otvoreno ušće materice, glava djetinja silazi sve niže u rodnicu. Trudovi bivaju sada sve češći i duži a odmori sve kraći. Žena se za vrijeme svakog truda i nehotice napreže, napinje; zato se ti trudovi i zovu n a p o n i.

Što se glava više primiče izlazu, trudovi ili naponi bivaju sve češći i dugotrajniji i zadaju ženi bolove. Djetinja glava sve više upire u međicu i rasteže je. Kod svakog slijedećeg truda glava se sve više promalja i uz napinjanje rodilje glava polako prelazi preko međice i rodi se. Nastaje kratak odmor, žena osjeti silno olakšanje. Za čas materica se opet počne stezati i malo zatim radaju se ramena i ostali dijelovi djetinjeg tijela, a odmah zatim izlazi i ostatak plodne vode (druga voda).

Čim se dijete porodilo, žena se potpuno smiri, samo osjeća umor i obično žeđu. Trudovi na kratko vrijeme potpuno prestanu. Za to vrijeme mora se dijete odvojiti od matere. Čim se dijete rodi počne odmah disati i veza s majkom nije mu više potrebna. Prvo se pričeka dok krvni sudovi u pupčanoj vrpci prestanu kucati, da bi tako dijete dobilo iz posteljice što više krvi. Ako se pupčana vrpca primi prstima, osjeti se kako sudovi kucaju sve slabije i slabije, dok napokon sasvim ne prestanu. Tada se tek pupčana vrpca podveže čistom prokuhanom tračicom (pantljikom) i to na dva mjesta: za jedan prst širine daleko od djetinjeg trbuha i tik ispred ženina srama. Između ta dva svezana mjesta, obično nad onim koje je bliže djetetu, pupčana vrpca se prereže, dijete se otstrani i zamota u čistu, suhu pelenicu.

Ako se pupak ne podveže dosta čvrsto, mogu da se otvore krvne žile u njemu i da dijete tako iskrvari. Tračica treba da je čvrsta i jedan prst široka. Tanke, oštre uzice ili konac, ne smiju se zato upotrebljavati, jer bi se s njima pupčana vrpca mogla presjeći, prerezati i dijete bi opet moglo iskrvariti. Isto tako ne valja rezati pupak neprekuhanim škarama. Pupak je zapravo jedna rana na novorođenom djetetu, a svaka rana treba da je čista, jer samo onda može da zaraste.

Jedno 10—15 minuta iza porođaja djeteta, žena osjeća opet stezanje materice. Ovi trudovi treba da istisnu još posljedak, to jest posteljicu, ovoje i pupčanu vrpcu. Ali ovi trudovi nisu izdaleka tako jaki kao porođajni trudovi. Nakon pola do jednog sata rodi se i posljedak zajedno sa manje ili više zgrušane ili tekuće krvi. Sada se materica čvrsto stegne i može se napipati na trbuhu kao tvrda kugla. Porođaj je time dovršen i sada nastaju babinje.

Gdje je razumna njega, i bolest bjega.

Čim žena osjeti da se trudovi u čestim razmacima ponavljaju treba da ostavi svaki posao i da o tome obavijesti svoje najbliže. Za to vrijeme neka pokuša svršiti nuždu, zatim neka opere donji dio tijela i neka obuče na sebe čisto rublje. Neka odmah pozove ženu, koja će joj pomagati. Ova neka spremi porodilji postelju i neka odmah naloži vatru u kući. Na vatru neka pristavi dosta vode da se grije i neka pošalje po babicu. Nikako se porodilja ne smije ostaviti sama, njena pomagačica mora neprestano biti uz nju. Porodilju treba riječima umiriti i savjetovati je da strpljivo snosi porođajne bolove. Ako porodilja vidi oko sebe mirna, sabrana lica i čuje razumnu riječ i sama će se umiriti i strpljivo snositi svoje muke.

Svi drugi, koji nemaju posla oko porodilje, treba da se otstrane, jer samo smetaju i izazivaju nered. Kada prispije i babica, treba porodilju prepustiti njenoj brizi.

Za vrijeme porođaja bolje je da rodilja uzima što manje hrane. Neka jede samo laka tekuća jela, kao mlijeko, kavu, rijetko kuhani gris na mlijeku i praznu juhu (čorbu).

Još uvijek postoji kod nas običaj da se rodilji daju razna alkoholna pića, osobito rakija. Time se misli rodilju okrijepiti kada ona već sustane od porođajnih bolova. Ali ko ovako misli i radi, krivo misli i radi. Rakija i druga alkoholna pića samo na čas ojačaju rodilju, a iza toga je još slabija, još više iznemogla. Tako se događa, da baš onda kada treba žena trudovima najviše da pripomaže, kada je glava na izlazu, ponestane joj snage i porođaj se radi toga otegne i često zlo svrši.

Za piće neka porodilja uzima samo čistu vodu ili vodu s voćnim sokovima.

Ako je zima, treba da je soba u kojoj porodilja leži umjereno topla. Postelju joj treba često popravljati i udesiti onako, kako je rodilji najugodnije ležati. Čim se provlaka ispod nje ukvasi ili uprlja, treba je zamijeniti sa drugom čistom, suhom. Ne treba time štediti.

Mnogo baba, kilavo dijete.

Dok žena rađa ne treba puštati k njoj nikakove posjete. Više puta se okupi oko nje cijela rodbina, pa umjesto da je tješe i hrabre, počnu i njene rođakinje plakati i naricati. To rodilju uznemirava i zbunjuje. Zato je najbolje da je rodilja sama sa babicom i sa još jednom pomagačicom.

Ako se porođaj očekuje u noći, treba se još zarana pobrinuti da bude u kući dosta svijetla. Svijeće ili lampe moraju se još po danu pregledati i očistiti da ne bude neprilike ako u noći ustrebaju.

Na sve to treba da misli i babica i njena pomagačica. One se moraju svaki čas sporazumijevati i jedna drugu potsjećati da li je ovo ili ono u redu. Među njima treba da vlada sloga a ne da se jedna od druge prave pametnijom i da svaka radi na svoju ruku. To bi samo moglo biti na štetu rodilje. Neka pamte, da je i u njihovim rukama zdravlje, pa čak i život i matere i djeteta.

I Bog se sedmi dan odmarao.

Kod nečistoće nikad nije sreće.

Teško narodu u kojem žene ne znaju biti majke.

BABINJE.

Babinje nastaju iza porođaja posljetka (posteljice, ovoja i pupčane vrpce), a traju obično šest nedjelja. Toliko je potrebno vremena da zarastu sve rane poslije porođaja i da se sve vrati u stanje prije trudnoće. U babinjama treba žena da se odmori poslije porođajnih napora, da opet ojača i da dođe do svoje snage. Žena je dala život novom biću, ali je dala i dio svoje snage i zdravlja. Ona treba da nadoknadi tu izgubljenu snagu da bi mogla i odnjegovati, othraniti svoje novorođenče. Žalosno je, ali je istina, da baš one najjače žene često najviše stradaju, jer se previše junače i kočopere. One misle: kad su trudnoća i porođaj dobro prošli, prošla je time i svaka opasnost. A kako se ljuto u tome varaju! Nikad lakše nego u babinjama mogu da izgube svoje zdravlje, a možda i život. A zašto baš u babinjama?

U babinjama ima na spolovilu bezbroj manjih i većih rana kroz koje se može zaraziti čak čitavo tijelo. Pošto je tijelo ženino oslabljeno, to ga se lakše prima svaka bolest nego u drugim prilikama.

Žena u babinjama obično ne osjeća nikakove bolove; ona i nije bolesnik. Mnoge to i zavodi pa se ponose time što se rano dižu iz babinja i odmah idu na posao. Mnoge opet muž, svekrva ili jetrva tjeraju odmah iza porođaja na najteže poslove.

Umorna i malaksala žena mora da kopa, sije, žanje ili da nosi teške terete na rukama ili glavi. Je li onda čudo što ima toliko mladih a bolesnih žena? Na selima se tako često čuje kako se mlada žena poslije porođaja »pokvarila«. Uzalud se onda traži lijeka kod raznih vračara i čudotvoraca, a često ni liječnik ne može više pomoći.

Preče je najprije.

Odmah poslije porođaja rodilja mora još uvijek biti prva briga i za babicu i za njenu pomagačicu. Ne smije se ostaviti da onako umorna i iscrpljena iza porođaja leži u vodi i krvi koja se nalazi pod njom, nego je treba što prije oprati, očistiti i spremiti u čistu postelju. Dijete neka se zamota u čiste suhe pelene i neka se ostavi u kakvom mirnom kutu odaje, i tek kad je mati zbrinuta, onda će babica i dijete do kraja urediti. Pamti, da je mati sada u većoj opasnosti nego dijete!

Često rodilju poslije porođaja uhvati laka zima, pa i tresavica. Ova dolazi od toga što je rodilja kod porođaja izgubila dosta topline, a nešto i krvi. Ona će se brzo od toga oporaviti, samo treba što prije ukloniti ispod nje vodu i krv, prostrijeti pod nju suhu prevlaku, dobro je pokriti i pustiti je neka se odmara. Dotle će babica pažljivo pregledati posteljicu, plodne ovoje i pupkovinu, da li su čitavi i da nije štogod ostalo u materici. Ako je posljedak potpuno čitav treba odmah sve ili baciti u vatru ili duboko zakopati u đubrištu.

Pomagačica neka malo dovede u red odaju, neka iznese onu krv i vodu koju je babica digla ispod rodilje kao i zamazane prevlake i ručnike. Zatim neka pripravi tople vode u koritance za dijete te neka izvadi čisto rublje za mater i za dijete.

Kad se žena malo oporavila od porođajnih muka i malo zgrijala, babica će raskužnom tekućinom oprati rodilju, a zatim joj staviti komad čiste vate ili krpe da hvata krv. Osim toga opraće joj se mokrom krpom i sapunom lice, noge i ruke, a zatim sve izbrisati suhim ručnikom.

Ako nema druge postelje, treba rodilja da se oprezno pomakne na drugu stranu, ali pri tome se ne smije mnogo kretati i micati. Kod naprezanja i dizanja često krv navali u matericu i žena počinje jače da krvari. Osim toga i materica je poslije porođaja rastegnuta i ranjava te se lako može poremititi iz svoga položaja, ako se žena odmah iza porođaja diže i napreže. Dobro je, da se rublje malo zagrije ili da se stave oko nogu ugrijani crijepovi.

Prvo jelo poslije porođaja neka bude prazna govedska ili kokošja juha ili malo toplog mlijeka. Iznemogloj i slaboj rodilji može se dati još i nekoliko žličica crne kave ili čaja.

U nekim krajevima je običaj da se ženi odmah poslije porođaja donose razne ponude i ona mora od svega ponešto da okusi, a poslije obilna jela daju joj rakije ili vina, da bi se što bolje okripila. Radi ovakih običaja pokvarila je mnoga žena svoje zdravlje. Njeno izmučeno tijelo trebalo bi sada najviše mira i odmora, a hrane samo toliko da ne trpi glad. Želudac i crijeva ne mogu još dobro hranu probaviti, nego se moraju tek polako privikavati na hranu. Osim toga nikakova alkoholna pića ne daju snagu nego samo škode.

Kad se rodilja malo i jelom potkrepila, treba da se odmara. Obično je sada uhvati san i oko nje neka bude mir i tišina, da bi mogla zaspati. Babica će da okupa pa i previja dijete, pomagačica urediće bez buke sobu, a dotle će se rodilja ispavati i odmoriti. Prvi san poslije porođaja može trajati i nekoliko sati i obično je taj san pravi melem za malaksalu i izmorenu porodilju. Zato je treba pustiti neka se do mile volje ispava, samo neka uvijek ostane neko uz nju, ako bi štogod zatrebala.

Dani poslije porođaja.

Prva dva tri dana poslije porođaja materica siže sve do pupka. No svakim danom postaje sve manja, tako da je 5—6 dana poslije porođaja obično u sredini između pupka i srama, a za 14 dana uđe sasvim u zdjelicu. Drugi mjesec poslije porođaja smanjila se materica na veličinu prije porođaja. Materica se umanjuje, jer se neprestano steže. Žene koje su više puta rodile te im je materica jako rastegnuta često osjećaju ovo stezanje. Ove trudove iza porođaja zovemo pregrizli, porodiljska griža ili posljednji trudovi. Mogu da budu bolni kada žena počne dojiti dijete, jer povlačenje bradavice na dojkama podražuje matericu na stezanje.

Za cijelo vrijeme babinja materica je iznutra sva ranjava, osobito na onom mjestu gdje je posteljica bila uz nju priljubljena. Ova rana malo pomalo zarašćuje te se kao i svaka druga neprestano čisti. Ovo čišćenje materice u babinjama zove se porodiljsko čistilo ili pranje. Ono je prva dva dana sasvim krvavo, zatim je tri do šest dana sukrvavo; kako rana sve više zarašćuje, postaje i čistilo sve bljeđe, dok 8 dana poslije porođaja ne postaje žućkastobijelo i tako ostaje sve dok se babinje ne dovrše. Krpu ili vatu za upijanje tog pranja neka ne mijenja rodilja, nego babica barem 2 puta dnevno.

Prva 2—3 dana poslije porođaja žena teško a više puta i nikako ne može da pušta vodu i blato. Ovo dolazi od toga što je za vrijeme porođaja glava djeteta potiskivala mokraćni mjehur i guzno crijevo, te je sada jedno i drugo kao klonulo. Dobra babica mora o tome voditi računa i pružiti ženi pomoć.

Dok se svi drugi ženski spolni dijelovi smanjuju, počnu u babinjama da se razvijaju d o j k e. U njima se počne stvarati mlijeko, kojim treba mati da othra-

ni svoje novorođenče. Drugi ili treći dan poslije porođaja dojke jako nabreknu, u njima se više puta mogu napipati neki čvorići, a žena osjeća trzanje sve do pod pazuha. Žene kažu, došlo joj je mlijeko. Prvo mlijeko tvori se bez vrućine. Ako žena u to vrijeme dobije groznicu i povišenu toplinu, ne treba se zavaravati da je to groznica od mlijeka! Osim boli u nabreklim dojkama žena nema od mlijeka nikakovih drugih poteškoća. Svaka groznica, glavobolja ili povraćanje mogu biti prvi znaci kakve ozbiljne bolesti u babinjama, a u takovom slučaju treba što prije pozvati liječnika.

Ustajanje.

Da babinje sretno prođu i da žena iza toga ostane zdrava, treba je nekoliko dana iza porođaja njegovati i paziti. Materica je iznutra sva ranjava, a i na ostalom spolovilu nalaze se manje ili veće ranice i ozljede. Svi znamo da ranjenu ruku treba poviti i svezati tako da bude na miru. Zato i žena u babinjama mora nekoliko dana mirno ležati i to prva dva dana na leđima, a poslije se može okrenuti i pobočke. Za to vrijeme neka se ne uspravlja u postelji. Tek 5.—6. dan poslije porođaja može malo sjesti u krevetu, a 7. dan neka malo spusti noge niz krevet, a 8. dan neka učini nekoliko koraka po sobi. Deveti dan neka hoda po sobi, a tek treću nedjelju poslije porođaja može cijeli dan ostati na nogama. Ali još uvijek neka ne radi teške poslove, sve dok ne prođu babinje, tj. dok ne prođe 6 nedjelja od porođaja. Iz kuće ne smije izlaziti ljeti sve dok ne prođu barem 3 nedjelje, a u zimi 6 nedjelja od porođaja. Žene koje u babinjama odmah ustaju, često ostaju poslije porođaja bolešljive i slabe. Krvarenje u babinjama duže im traje, materica se poremeti tj. spadne dolje, savije se ili zavali se otraga u krsta, te radi toga mnoga žena kasnije ima jake bolove u krstima, grčeve i jako krvarenje kod mjesečnog pranja, a katkad neuredno krvarenje i preko mjesečnog pranja. Od preranog ustajanja može doći i do upale materice sa svim posljedicama.

Potpasivanje.

Poslije poroda je trbuh babinjača mekan i prazan. Da bi cijela utroba dobila što čvršći oslonac, treba babinjača odmah poslije porođaja da potpaše trbuh. Za potpasivanje upotrebljava se ili dugi ručnik ili prostirka koju smo tako složili da je široka kao ženin trbuh ili nekoliko metara dugi povoj. Svaki potpasač, bilo plahta bilo povoj, ovije se nekoliko puta oko trbuha a na kraju pričvrsti pribadačom, da ne bi u ležanju otpustio ili se razmotao.

Soba.

Dok se namješta i presvlači krevet, babinjača nikako ne smije ustajati. Neka je pomaknu na drugi kraj postelje ili neka je prenesu na drugu postelju. Postelja neka je tako postavljena u sobi da joj se može prići sa svih strana.

Nekoliko puta na dan moraju se prozori otvarati da se zrak obnovi; pri tome uvijek treba babinjaču i novorođenče pokriti, da se ne prehlade. Nije potrebno kaditi sobu kojekakvim mirisima.

U sobi gdje babinjača leži, ne smije se prati i sušiti rublje pa čak ni pelene. Isto tako ne smije se u toj sobi kuhati. Soba se mora mesti mokrom metlom da se kod čišćenja ne diže prašina. Svi predmeti u sobi moraju se barem jedanput na dan obrisati mokrom krpom.

Svuda oko babinjače neka je mir i tišina. Običaj je da se babinjaču mnogo posjećuje i da joj se donose razna jela i pića.

Hrana u babinjama mora biti prva dva dana tekuća, malo po malo mogu se davati babinjači i jača jela. Prvi dan iza porođaja neka babinjača jede samo praznu govedsku, teleću ili kokošju juhu i prokuhano mlijeko. Drugi i treći dan može se u juhu ukuhati grisa ili riže; daje se i gris ili riža na mlijeku, ukuhano voće i prepečeni suhi kruh. Četvrti i peti dan može joj se dati kuhano ili pečeno meso (teletina ili piletina), zgnječeni krompir, mliječna jela i ukuhano voće. Šesti i sedmi dan može joj se uz meso dati i špinat, mlada mrkva, kelj i druga variva. Bolje je da babinjača uzima hranu češće i pomalo nego da se kod jednog obroka jako najede. Jela moraju biti svježa, bez teških začina i mirodija (papra, soli, paprike itd.).

Hrana.

Prva dva tri dana poslije porođaja babinjača teško ili nikako ne može da pusti vodu i izmet. Ako treći dan poslije porođaja žena nije išla na stranu, onda će joj primalja dati jedan klistir ili žlicu ricinova ulja da se pročisti. Bez liječničke odredbe ne smije babinjača uzimati nikakvih drugih lijekova!

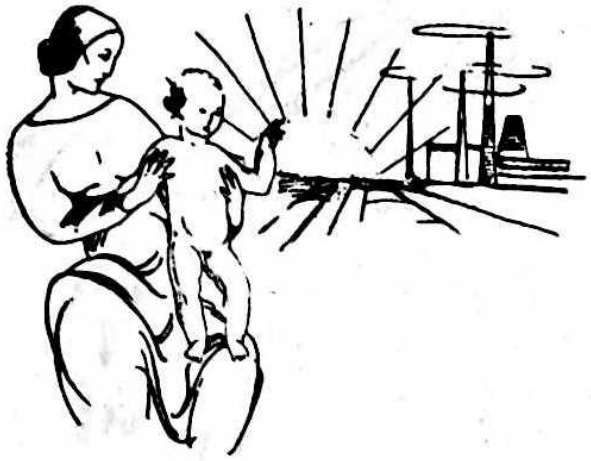
Ako babinjača ne može da pušta vodu ležeći, babica će je malo podignuti i poduprijeti u leđima, a sud za mokraću staviti pod ženu. Inače moraće babica pustiti babinjači vodu sa iskuhanom cijevi (kateterom) i to dva puta na dan. Ali nikako babinjača ne smije radi toga ustajati iz postelje! Prvih osam dana iza porođaja mora da obavlja nuždu u postelji u zato spremljenu posudu, a svakiput poslije toga mora dobro oprati ruke.

Novorođeno dijete ne smije da leži uz majku. Samo kad treba da ga nadoji, donijeće ga babica ili pomoćnica; inače ono treba da leži u posebnoj košarici ili maloj posteljici. Prije nego stavi dijete na prsa, mora majka da opere svoje bradavice komadićem vate ili krpe namočenim u toploj vodi. Isto tako mora svakiput da opere ruke prije nego uzme dijete sebi. Čim dijete nadoji, neka ga prenesu u njegovu kolijevku.

DIJETE.

Od zdravog poroda zavisi sudbina naroda.

Ova je knjiga namijenjena našim materama, da iz nje uče, kako će svoju djecu njegovati i odgajati. Za sva zvanja postoje posebne škole. Ko se posveti učiteljskom, svećeničkom, vojničkom, trgovačkom ili kojemugod drugom zvanju, naći će škole, u kojima će sve naučiti, što mu treba. Samo za majčinsko zvanje nema škole. Tu vlada neznanje, sujevjerstvo, predrasude, loši običaji i rđave navike, koje se prenose od pokoljenja na pokoljenje. Često nam se kaže: tako je nas naša mati othranila, tako ćemo i mi našu djecu. To je ono isto, kao kad naš seljak — gurajući drveni plug — govori: ovako je moj otac obrađivao zemlju, ovako ću i ja. Ali seljak će se brzo uvjeriti, da će ga njegov susjed prestići i obilnijom žetvom i boljim prihodom. Od onih dana, koje naše bake spominju, prošlo je mnogo godina, u kojima je nauka štošta pronašla i primijenila. U onim je danima umrlo tri puta toliko dojenčadi koliko danas. Pa ako ima napretka u načinu, kako se djeca njeguju, treba da se naše majke u to upute.



Gubitak djeteta nije samo velika nesreća za majku, već je to gubitak narodne imovine. Ako još k tomu dodamo stvarne troškove trudnoće, porođaja, liječenja, pogreba, štete na majčinom zdravlju, sav njezin trud i muku uloženu u najtežim danima, — onda je jasno, da je smrt djeteta ne samo žalostan događaj, već i stvarni gubitak. Prerano umrla djeca gosti su na našem stolu, koji nikada ne vraćaju, što su primili.

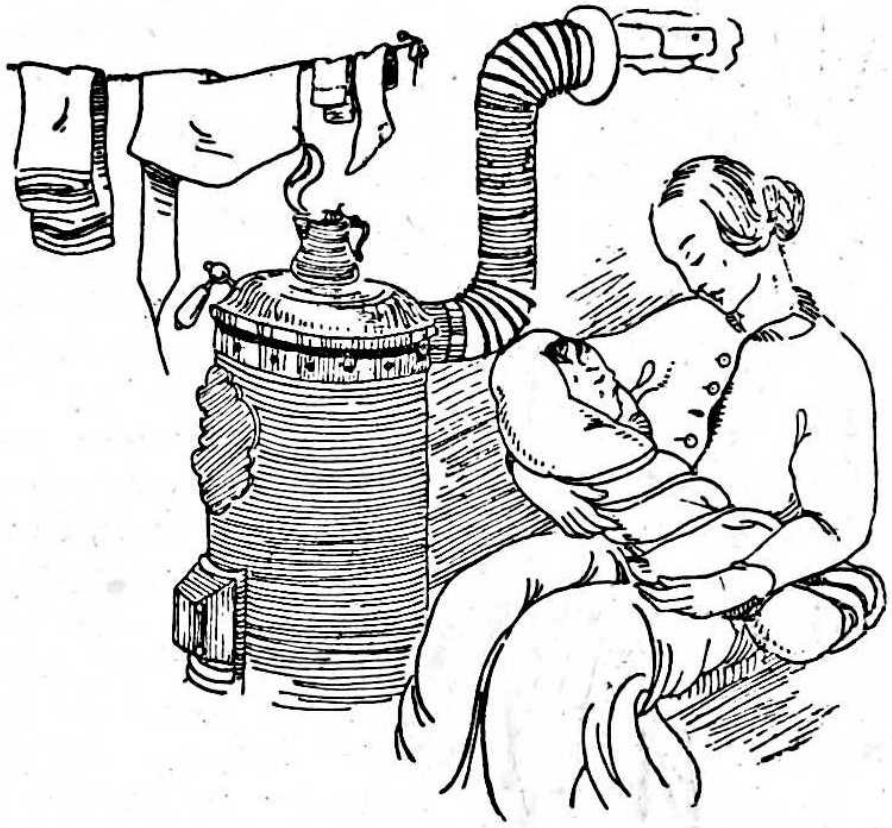
U našim zemljama ima još dosta porođaja, ali je pomor tolik, te mi preskupo plaćamo prirast stanovništva. U našoj banovini umire prije navršene prve godine života svako peto dijete. Naša je banovina u tom jedna od najslabijih u državi. Kod nas treba sto poroda, da osamdeset djece doživi drugu godinu, dok se isto postizava u naprednim zemljama s manje od devedeset poroda. Ima krajeva u našoj banovini i baš u najplodnijoj Slavoniji, u kojima je pomor još veći. Ondje smrt pokosi svako četvrto dijete. U gradu Zagrebu prilike su nešto bolje, jer je pomor spao, pa u njem umire samo svako šesto ili sedmo dijete prije navršene prve godine. U Lici, u tom najbjednijem kraju, umire svako osmo dijete. Ima mjesta na moru, gdje je pomor velik kao u Slavonji, ali ih ima, u kojima je manji — kao u Lici. Ali svi ti brojevi još su uvijek veliki. Mi upravo razbacujemo naše narodno bogatstvo. U naprednim zemljama umire svako deseto, a ima krajeva u kojima umire samo svako petnaesto dojenče.

Ne umiru sva djeca, koja obole. Velik dio preboli bolest, ali bolest ostavlja trajnih posljedica na njegovu zdravlju. Dijete ostaje neotporno i zle pojave očituju se u kasnijim godinama, u školi ili kad odraste. U krajevima, u kojima je pomor dojenčadi velik, potkopano je i zdravlje većoj djeci koja ostaju na životu, pa ih mnogo umire u kasnijim godinama. Možemo ih naći među tuberkuloznima, koji napunjaju bolnice ili među bogaljima koji, nesposobni za privredu i život, živu na teret i trošak ostalih.

Zato je neopohodno potrebno, da zaštitimo našu djecu, da smanjimo njihov pomor i da se staramo za svakog pojedinca, da mu osiguramo zdravlje i otpornu snagu za sva vremena.

Koji su to uzroci, da je pomor u našoj banovini tolik i da je manji u najsiromašnijim, a mnogo veći u najplodnijim i najbogatijim krajevima? Što je krivo, da u istom narodu postoje takve razlike? Da li je narod u jednom kraju jači ili je podneblje nezgodno ili postoje koji drugi razlozi? Uspijevaju li djeca drugačije u nizini nego u planini ili na moru? Ispitavši sve to vidjećemo, da naš narod nije ni u kojem kraju jači ili otporniji, pa ni gospodarske prilike same nisu odlučne. U bogatim je krajevima pomor često veći nego u gospodarstveno slabijima. I u gorama i na moru ima krajeva, gdje je pomor manji, a ima takvih, gdje je veći.

Ali nešto izlazi jasno, ako sve tačno proučimo. U krajevima, u kojima žene svoju djecu doje i njeguju, ondje je pomor manji. U onim krajevima, u kojima je ta veza između majke i djeteta prekinuta, gdje je mati prisiljena da zarađuje i gdje se djeca othranjuju na bočici, ondje je pomor velik. Nije važno, radi li mati u gospodarstvu, obrađuje li polje ili je zaposlena u tvornici. To je sporedno.



Dojenčad ubija dvostruko siromaštvo: siromaštvo duha i siromaštvo džepa.

Ako otac svojim radom opskrbljuje obitelj, tako da mati ostaje kod djeteta, onda je pomor malen. On raste u isti čas, čim mati napusti dijete, i ne doji ga. Gdje je obiteljski život zaštićen tako da dijete živi opskrbljeno pod majčinom zaštitom, ondje mu je život osiguran. Gdje je obiteljski život rastrgan, gdje nema oca, koji se brine, ni majke, koja othranjuje — ondje propada dijete.

Naravno da će u kući bogataša, koji stanuje u prostranom domu i kod kojega je porođaj dan veselja i radosti i koji plaća nekoliko pomoćnih sila, naravno da će tamo dijete biti više zaštićeno. Njemu je posvećena sva pažnja i briga i svi osjećaji, ne samo majčini, već i čitave obitelji. A ondje, gdje mati nosi uz teško breme trudnoće i brigu za svakidašnji kruh, gdje iscrpena dolazi do porođaja u zagušljivom i tijesnom stanu, ondje će i dječji život biti ugrožen i pomor veći.

Veliki broj dojenčadi umire prvih dana poslije poroda. Ljeti ih umire više nego zimi, vanbračna su djeca više ugrožena nego zakonita. I stan je važan već zato, jer se u njemu uvijek odrazuje imućstveno stanje roditelja. Siromasi živu u lošim, a imućnici u dobrim stanovima. Ali svi ti uzroci, iako su važni, ne odlučuju i iščezavaju, ako mati sama svoje dijete doji. Majčino je mlijeko lijek i za siromaštvo i loš stan. Ono čuva i zaštićuje i ljeti i zimi, zakonitu i nezakonitu djecu.

Majčino mlijeko štiti djecu od preranog groba.

Gdje se dojenčad hrani kravljim mlijekom, tamo se puni groblje.

Dojenče na prsima strada i u lošem stanu pod teškim gospodarskim prilikama uvijek mnogo manje nego umjetno hranjeno u dobrim prilikama. Dojenčad na bočici umire pet do sedam puta više nego ona na prsima.

Od onoga velikoga broja djece, koja umiru u prvoj godini života, nastrada polovica od bolesti probavnih organa, jedna trećina od bolesti dišnih organa, a tek maleni dio od bolesti, koje ne možemo spriječiti. Uistinu ti probavni organi nisu bili bolesni, već su oboljeli od umjetne ishrane, a i bolesti dišnih organa uništavaju samo umjetno hranjenu dojenčad, ako su slabo njegovana. Isti čas, kad bude svaka mati svoje dijete dojila, nestaće velikog pomora i on će spasti na onaj maleni broj, koji vidimo kod naprednih naroda. Ko liši dojenče ishrane na prsima — bio imućan ili siromah — taj ga stavlja u životnu pogibelj.

Ali ne samo da je majčino mlijeko nenadoknadivo vrelo dječjeg zdravlja, nego su majčina njega i njezina skrb najsigurnije jamstvo za njegov duševni i tjelesni razvoj.

Danas se svim tim pitanjima posvećuje mnogo pažnje. Naš se vijek zove vijekom djeteta. Utakmica, koja vlada ne samo između pojedinaca, nego i između većih skupina, pa i država samih, nalaže svakomu pojedincu, da uloži sve sile da ga drugi ne natkrili ili nadjača. Mi znamo, da će u svakoj borbi podleći onaj pojedinac, koji nije zdrav i krepak i na svakom polju uvijek pobijediti jači slabijega.

Zato je najveće blago, kojim raspolažemo, brojan i zdrav podmladak. To je odavno ponukalo pojedince, pa i društva, a napokon i javne vlasti, da traže sredstva, kojima bi se našem velikom pomoru doskočilo.

Jedno je od najvažnijih sredstava za suzbijanje pomora dojenčadi prosvjećivanje majke, jer njoj je priroda nametnula brigu oko zaštite djece. Ali svaka mati ne može te važne zadaće ispravno vršiti. Iako će ona često naći i sama pravi put, ipak je važno, da se izda knjiga uputa po kojima će tu dužnost vršiti, jer među našim ženama ima još uvijek velika većina, koja nije nikako upućena i koja ne zna, kako se dojenče i malo dijete njeguje i odgaja.

U toj će knjizi svaka mati naći odgovor na svako pitanje. Ona će joj biti pouzdani vođa i savjetnik, jer je napisana na osnovu mnogogodišnjeg iskustva i rada a u najužem saobraćaju s majkama. Ona će naći u toj knjizi ne samo upute za njegu dojenčeta i malog djeteta, već i najvažnije propise za odgoj, jer se i na tom polju mnogo griješi.

Brak — porodica.

Brak je ne samo uvjet za ispravan dječji odgoj i obiteljsku sreću, on je osnovka narodnog života. Brak ispunjava samo onda svoju zadaću, ako ima u njemu djece. Žena, pa i muškarac, proživljuje pravu sreću samo u obiteljskom životu. Bez djece nema u braku prave sreće. Priroda je majci pridijelila najvažniju zadaću u braku: rađanje i odgajanje djece. Dosada nam još ne prijeti pogibelj, kao u nekim naprednim narodima, da će nas nestati poradi pomanjkanja podmlatka. Ima nažalost ipak krajeva u našoj domovini, kojima ta pogibelj prijeti, jer

Nije gazda, ko ima volova, već je gazda, ko ima sinova.

nemaju dosta djece. Ako bude ta nestašica djece trajna, naš narod nestaće u tim krajevima.

Žena bez roda, cvijet bez ploda.

Materi je povjerena najteža, ali i najsvetija zadaća u obitelji. U njezinu krilu dozrijeva plod, ona ga hrani na svojim grudima, ona ga njeguje i odgaja, dok ne postane zreo muž ili djevojka za udaju. Nema među ljudima nigdje veze, koja bi bila tako tijesna, tako važna kao ona između matere i djeteta. Žena, koja tu zadaću ne cijeni ili se toj dužnosti otimlje — griješi. Priroda je ženu i tjelesno i duševno snabdjela svime, što joj

Sretna je starost, kad je potomstvo pazi.

Bećari i nerotkinje su mrtav kapital.

Mladost bez djece, starost bez sreće.

za taj poziv treba. Svaki je drugi način za ženu neprirodan i ne donosi joj one sreće i zadovoljstva, koje nalazi kao glava obitelji. Majčina je ljubav ženi od davnine usađena, i bez nje se ne može ni dijete odgojiti. Majčina ljubav i majčino mlijeko ne dadu se ničim nadomjestiti.

Otac uzdržava obitelj, on se brine za njezine potrebe, on je zaštićuje. I on voli djecu, ali njegova se ljubav ispoljava u trajnoj brizi za njih, u borbi za život i za životne potrebe. Obično je izvan kuće i zato je njegova zadaća kod odgoja djece sporedna prema majčinoj. On i mati svojim se dužnostima upotpunjavaju baš kao očinska strogost i majčina briga.

Kuća bez djece, zvono bez klatna.

Što je više djece u kući, to je njihov odgoj lakši. Nijedan zavod, nijedna škola ne može nadomjestiti roditeljski dom. Sklad među članovima obitelji, međusobna ljubav, to su uslovi za uspješan odgoj, a zdravlje je roditelja najbolje jamstvo za dječje zdravlje. Zato nosi svako ko stupa u brak veliku odgovornost. Ko nije potpuno zdrav, nije za brak. Ima bolesti, koje se prenose izravno krvlju ili tako, da se djeca poslije poroda zaraze. Tako zvane spolne bolesti i tuberkuloza su najvažnije. Nije teško zadobiti koju spolnu bolest. Osobito su muškarci dosta izvrgnuti tim bolestima. Ko je tako nesretan da oboli, mora da se liječi. To traži od njega savjest i poštenje i napokon zakon. Nauka je danas tako daleko, da sve te bolesti uspješno liječi. Što ranije, to lakše. Ko se na vrijeme liječi, ozdraviće na vrijeme i spasiti sebe i svoje buduće od nevolje i zla. Nema veće nesreće nego rađati bolesnu djecu, koja nisu za život. Zato se danas traži liječnički pregled prije vjenčanja. Ko ga izbjegava, neće ipak izbjeći kazni, kojom će ga kad-tad kazniti pritajena bolest.

Od bolesnog roda nema zdravog poroda.

Kad pogledamo stado goveda, udara nam u oči, da su sva jednaka. Ona pokazuju iste pjege na koži, rogovi su im jednako dugi, sve su krave dobre muzare, a volovi iste visine i jačine. Jedno se stado razlikuje od drugoga, ako nije iste pasmine; i najmlađe tele pokazuje već sva svojstva, po kojima ćemo lako prepoznati, u koje stado spada. Svojstva se starijih prenose na mlade. Gospodari to iskorišćuju, te kod oplođivanja izabiru samo životinje s najboljim svojstvima.

I kod ljudi vladaju isti prirodni zakoni. Svaki pojedinac posjeduje samo ona svojstva, dobra, pa i zla, koja nalazimo kod njegovih roditelja i predaka. Tako je već odavna prije začeća odlučena sudbina djeteta. Svojstva duševna, pa i tjelesna, prenose se na porod od oca i od majke. Često vidimo, da se isto svojstvo vraća u trećem, pa i četvrtom pokoljenju. Poznate su vrline mnogih obitelji, koje pokazuju kroz pokoljenja ista svojstva. Bistrina uma, jakost, zdravlje, ali i tjelesne mane i sklonost za izvjesne bolesti, — sve se to nasljeđuje čas od oca, čas od majke, od bake i djeda, i prenosi na djecu i unučad. Ko želi da ima djece, neka zapamti, da kroji u isti čas sudbinu tom djetetu i daljnjem pokoljenju. Neka pomisli, da će mu djeca samo onda biti zdrava, ako je i sam zdrav. Nikakva njega ni bogatstvo neće promijeniti ono, što je već prije poroda slabo i krživo začeto. Ko nije siguran, da mu je zdravlje dobro, neka zatraži liječnički savjet prije nego što će stupiti u brak.

Da ti se svako sjeme sjemeni, a ljudsko najbolje.

Materi najvećma presjedne jedino dijete.

U zaštiti djece leži budućnost naroda.

TJELESNI RAZVOJ DJETETA.

Novorođenče.

Glasnom vikom dolazi novorođenče na svijet, a mati proživljava poslije najtežih bolova najveću sreću. Sve njezine misli, sve njezine želje prije poroda — sve je to u taj čas ostvareno pred njezinim očima. Ali nijedna životinja nije tako slabo spremljena za samostalan život poslije poroda kao čovjek. On ima da se bori protiv čitavog niza pogibli, koje mu ugrožavaju život. Dosada je primao gotovu hranu iz majčinog tijela po krvnim sudovima u pupčanoj vrpci; porod je tu vezu prekinuo. Pluća, srce, želudac i crijeva i ostali organi treba da sada preuzmu taj posao. Do poroda je bio u sigurnom zaklonu, u majčinoj utrobi, koja ga je i grijala i zaštićivala od povrede. Sada mu je tijelo izloženo zimi ili vrućini i sam treba da drži stalnu toplinu svom tijelu. Dojenče ne podnosi druge hrane nego majčino mlijeko; ali teško njemu, ako mati ne može ili neće da ga hrani na svojim grudima. Sva njezina ljubav, sva briga i svi napori neće mu nadoknaditi to jedino vrelo života i zdravlja.

Podjela djetinjstva.

Prve tjedne poslije poroda zovemo dijete novorođenčetom. Ti su dani zapravo najteži dani u njegovom mladom životu, jer novorođenče treba da se prilagodi novoj okolini i životu. Poslije ga zovemo dojenčetom; to ime pokazuje, kako su tijesne veze njegove s onom, koja ga je rodila. Samo onda, ako ga mati sama doji, sigurno je, da će ga minuti sve pogibli, koje njegovo zdravlje ugrožavaju. To doba traje po prilici do konca prve godine. Od prve pa do šeste godine zovemo ga malim djetetom.

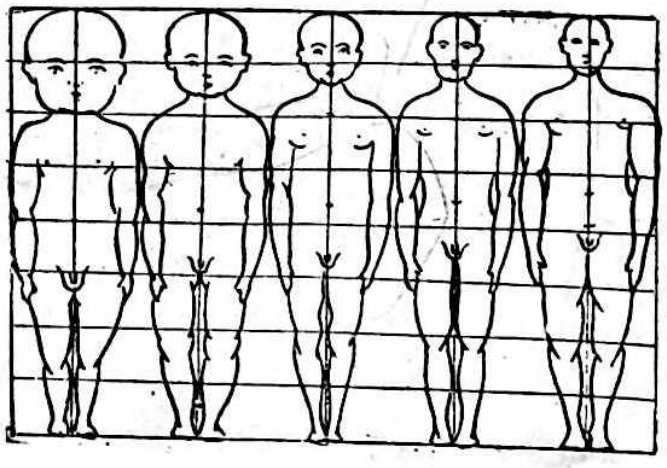
To je doba, u koje dijete uči govoriti, hodati, upoznaje sve predmete i događaje u svojoj okolini. Te su godine posvećene tjelesnom i duševnom razvoju i igri.

Školsko doba traje od šeste do četrnaeste godine. Tjelesni razvoj stupa u pozadinu, a duševni je odgoj najglavnija zadaća tih godina.

Svako doba iziskuje posebnu njegu, koja odgovara posebnim prilikama u tjelesnom i duševnom razvoju.

U čemu se dojenče razlikuje od odrasla čovjeka?

Tijelo se dojenčeta u mnogome razlikuje od odrasloga čovjeka. Ako postavimo odrasloga čovjeka uz dojenče, vidjećemo, da razmjer glave, trupa i okrajnina nije isti. Dojenče ima glavu razmjerno mnogo veću od glave odraslog čovjeka. Glava odraslog zauzima po prilici osmi dio čitavog tijela, a glava dojenčeta zauzima četvrti dio njegove duljine. Tijelo je dojenčeta oblo, čvrsto, jedro. Salo ispod kože dobro je razvito pa daje čitavom tijelu neku čvrstoću.



Glava novorođenog djeteta zauzima gotovo četvrti dio njegove dužine; glava odrasloga čini samo osminu njegove visine. Naslikani su novorodjenče, dijete sa 2, sa 6, mladić od 15 i od 25 godina.

Mišići su slabo razviti, tako da se njihovi obrisi ispod kože ne vide. Koža je glatka, rastezljiva, sočna, rumena i čvrsto napeta. Na koži postoje nabori oko sviju zglobova i oko vrata. Prvih dana poslije poroda koža je obično zagasitocrvene boje, ali se ova brzo gubi. U licu je zdravo dojenče često blijedo, ali samo to još nije znak bolesti. Premda ima u našem narodu više crnih nego svijetlih ljudi, dojenče se rijetko narodi s crnom kosom. Kosa obično kasnije potamni. Kod slabe i nedonošene dojenčadi vidimo često po tijelu, osobito na ledima i na ramenima, finu kosu, koja poput vune pokriva kožu. Naš narod to zove »malje«. Glava je dojenčeta veoma velika, osobito onaj dio, u kojem je mozak, dok je lice maleno. Tek poslije, kad niču zubi i kad se razviju čeljusti, širi se i lice. Nos je slabo razvit, osobito kod ženske djece. Ako prstima pređeš preko glave dojenčeta, napipaćeš nekoliko rupa, jer kosti glave još nisu srasle. Između tjemenih i čeonih kosti nalazi se velika pukotina, koja je pokrita finom opnom, kroz koju možeš osjetiti, kako se površina mozga diže i pada svaki put, kad navali krv kroz moždane sudove. Ovu rupu zovemo meko tjeme. Između tjemenih i zatiljnih kosti nalaze se također pukotine, jer ni tamo nisu kosti glave srasle. Važno je, da je kostur glave gibak; tako se mogu kosti kod poroda složiti da glava lako prolazi kroz zdjelicu. Pa i mozak ne bi mogao rasti, da je lubanja odmah čvrsta i kosti sraštene. Te se rupe na lubanji pomalo popunjuju i sve se kosti povežu čvrstim šavovezima; meko tjeme nestaje u prvoj polovici druge godine.

Vrat je dojenčeta kratak, tako da glava kao da sjedi na trupu.

Trup je valjkast, a hrptenjača ravna. Trbušne su stijenke čvrsto napete, a čitav trbuh u istoj razini kao trup. Srce, pluća, probavni, pa i svi ostali organi, dobro su razvijeni. Kostur još nije razvit kao kod odrasloga čovjeka: kosti su još mekane te se sastoje iz hrskavice. Kosti su donjih okrajnina kod dojenčeta često savinute, te imaju oblik slova »O«. To je posljedica dječjeg položaja u maternici. Ova izobličenost, koja mlade majke često uznemiruje, nestaje sama od sebe, kad mišičje ojača.

Novorođenče.

Novorođenče pridržava još neko vrijeme poslije poroda položaj, u kojem se nalazilo u majčinoj utrobi. Kad spava, ukrštava ruke na prsima, a nožice privuče prekrštene pod trbuh. Novorođeno dijete teži 3000—3500 gr.[1]). Ženska su djeca lakša od muške za kojih 200 grama. Ima novorođene djece, koja su i teža; nije rijetko, da novorođeno dijete teži i 4000 grama a narodilo se gdjekada novorođenče i s 5—6 kilograma. Naravno da prevelika težina smeta kod poroda. Ali ima zdrave dojenčadi, koja imade i manje od 3000 grama. Ako je novorođenče lakše od 2500 grama, zovemo ga nedonoščetom. Ova djeca iziskuju posebnu njegu, pa ćemo još poslije o njima govoriti.

Težina dojenčeta pada prvih dana poslije poroda za kojih 200—300 grama. Dijete gubi; ispražnjuje se crijevo i mjehur; kod kupanja otpada sluzava, sirasta naslaga, kojom mu je koža pokrita, a povrh toga dijete ne prima prvih dana poslije poroda dovoljno hrane. Padanje težine traje nekih 5—8 dana i ono je prirodno. Iza toga treba dojenče da napreduje, tako da oko desetog dana opet zadobije svoju prvobitnu težinu — kao kod poroda.

Dijete u majčinoj utrobi prima hranu kroz pupkovninu. Pupkovnina se sastoji iz krvnih sudova, koji donose djetetu hranu iz majčinog tijela. Na pupku novo-

[1]) Mi računamo kod mjerenja težine u gramima. 1000 grama je jedan kilogram, deset grama jedan dekagram.

rođenog djeteta visi ostatak pupkovnine, koja je poslije poroda odrezana. Pupkovnina treba da se osuši i da otpadne peti ili šesti dan, kod slabunjave djece nešto kasnije. Kad je pupkovnina otpala, ostaje na tom mjestu mala ranica, koja ubrzo zacijeli. Ta ranica može da se uprlja, dijete oboli i može da čak strada životom.

Obilna stolica prvih dana poslije poroda tamno je zelene, malone crne boje i ne zaudara. Mekana je, slična smoli i zove se dječja smola. Dječja smola nastaje iz izlučina, što ih izlučuju dječja crijeva i trbušne žlijezde, dok se dojenče još nalazi u majčinoj utrobi. Ako bi stolica i preko petog dana zadržala svoju tamnozelenu ili crnu boju ili ako bi se u njoj pojavilo nešto krvi, treba pozvati liječnika. jer je to znak bolesti. Oko šestog dana poprima stolica sve više žutu boju.

U mokraći novorođenog djeteta nalazi se često neki sitni, fini pijesak, koji ostavlja na pelenicama crveni trag. To su razne soli iz mokraće. Ova pojava nije pogibeljna i brzo prestaje. Kod ženske novorođene djece nastupaju katkada u prvim danima života mala krvarenja iz spolnih organa. I ta krvarenja prolaze bez ikakve štete i nisu znak kakve bolesti.

Prvih dana poslije poroda nastupa kod velikog broja novorođene djece žutica. Ona se pojavljuje sad jače sad slabije na koži i u očima. Ova žutica nije zapravo bolest, pa zato joj i ne treba posvećivati posebnu pažnju. Žutica se novorođenih nikada ne liječi, ona prolazi bez traga u trećem ili najkasnije u četvrtom tjednu. Kad bi novorođenče još i poslije toga vremena ostalo žuto ili bi koža poprimila žutozelenu tamnu boju, onda se ne radi o običnoj žutici, pa treba potražiti liječničku pomoć.

Često otiču kod novorođene djece, i ženske i muške, mliječne prsne žlijezde. Oteklina je velika kao orah ili kao jaje, pa ako je oprezno pritisneš, iscijedićeš iz prsiju po koju kap neke tekućine, koja naliči na mlijeko. Praznovjerje priča, da mòra ili vampir sisa mlijeko iz dječjih grudi. Uistinu je ta pojava bez ikakve važnosti, a nastaje zbog toga, što neke tvari iz majčinog tijela prelaze u dječju krv. Svako je liječenje suvišno, te može škoditi, a osobito, ako nezgodno stiskavaš žlijezde, jer postoji pogibao, da ćeš oteklinu zaraziti. Često vidimo da se oteklina poslije takvih pokušaja razgnoji. Na oteklinu se mogu staviti hladni oblozi i ona prolazi za koji dan.

Kod teškog i dugog poroda javljaju se često kod djeteta razne pojave; nekoje su prolazne i neopasne a ima i takvih, koje mogu prouzročiti smrt djeteta ili koje ostavljaju trajne posljedice. Tako na pr. na glavi nastaju otekline pa i krvarenja i to zbog pritiska, kojemu je dječja glava za vrijeme poroda izložena. Dešava se, da se dijete rodi bez svijesti, da ne diše i ne viče. Tu je hitna pomoć potrebna. Često je dovoljno, ako ga poprskamo hladnom vodom ili udaramo po koži mokrim krpama.

I na koži se kod novorođenčadi mogu pojaviti bolesti, koje iziskuju posebnu njegu. Tako ima raznih osipa kod sifilitične djece. Ove su pojave važne, jer ako se bolest ne prepozna, može se zaraza širiti. Zato treba zvati liječnika kod svih osipa, koji se zapažaju poslije poroda kod novorođene djece. Kod mnoge djece vidimo na koži sitne gnojne mjehuriće. Ti su mjehurići svijetle boje, razasuti po čitavom tijelu, a tabani i dlanovi ostaju čisti. Tu bolest zovemo klobučasti lišaj. Bolest prolazi obično dobro, ali se može dogoditi, da je njezin tok težak. Ta zaraza kože može prijeći i na kožu majke, zato treba čistoći kože posvetiti veliku pažnju.

Težina i dužina.

Zdravo dojenče raste trajno u težini i dužini. Nedostatan porast u težini obično je prvi znak bolesti ili nedovoljne ishrane. Težinu ispitujemo vagom za dojenčad. Nije potrebno, da zdravo dojenče dnevno važemo, već ćemo to učiniti svakih osam ili četrnaest dana. Dojenče dobiva dnevno u prvim mjesecima oko 30 grama ili na tjedan oko 200—250 grama. U kasnijim mjesecima je mjesečni prirast samo 150—200 grama. Često vidimo, da i zdrava djeca koji tjedan, osobito u vrućim ljetnim mjesecima, manje dobivaju. Uopće treba zapamtiti, da svako dojenče raste i prima u težini prema svojoj vlastitoj građi i da brojke, koje nalazimo u raznim knjigama, ne vrijede za svako dojenče. Te brojke služe tek za približno označivanje težine. I odrasli su ljudi u svojoj građi različiti. Jedni su jači, ugojeniji, dok su drugi nježni i mršaviji, a da zato ipak nisu bolesni. Težina sama ne odlučuje. Općenito se možemo držati toga pravila: dijete podvostručuje svoju težinu u petom ili šestom mjesecu, a na koncu godine je potrostručuje. Dijete, koje je kod poroda težilo 3200 grama, težiće u petom mjesecu 6500 grama, a na koncu godine oko 10 kilograma.

Mjere dojenčeta u prvoj godini života

Starost	Dužina	Težina u kilogramima
Novorođenče	oko 50 cm	oko 3 kg
1 mjesec	oko 54 cm	oko 3.75 kg
2 mjeseca	oko 57 cm	oko 4.50 kg
3 mjeseca	oko 60 cm	oko 5.30 kg
4 mjeseca	oko 62 cm	oko 6.00 kg
5 mjeseci	oko 64 cm	oko 6.50 kg
6 mjeseci	oko 66 cm	oko 7.00 kg
7 mjeseci	oko 68 cm	oko 7.50 kg
8 mjeseci	oko 70 cm	oko 8.00 kg
9 mjeseci	oko 71 cm	oko 8.50 kg
10 mjeseci	oko 72 cm	oko 9.00 kg
11 mjeseci	oko 73 cm	oko 9.25 kg
12 mjeseci	oko 74 cm	oko 9.50 kg

Dužina novorođenčeta iznosi po prilici 50 cm. I tu treba zapamtiti, da sva djeca nisu jednake veličine. Obično imadu veliki roditelji veliku, a maleni maljušnu djecu. Tu je odlučno naslijeđe. Zato je nerazumljivo, kako se često roditelji žale, što su im djeca malena, premda su svi članovi obitelji malog uzrasta. Dojenče naraste u prvoj godini za kojih 25 cm. Rast u visinu ne prestaje ni za vrijeme bolesti, kada djeca zaostaju, pa često i padaju u težini. U drugu ruku ima bolesti, koje djeluju nepovoljno na rastenje, pa će takva djeca zaostati ne samo u težini, već i u dužini. Približno prikazuje prednja skrižaljka porast dječje težine i dužine.

Javljaju se zubi!

Prvi zubi niču obično od šestoga do osmoga mjeseca. Ima dojenčadi, kod koje se prvi zubi pojave već u trećem ili četvrtom mjesecu. To nije ni znak osobita zdravlja, pa ni bolesti; za dojenje to nije poželjno, jer zubi smetaju kod sisanja.

Posvema je krivo mišljenje, da nicanje zubi prate razne bolesti, kao što su grčevi, kašalj, proljev i slična oboljenja. Ako mati u to vjeruje, lako će naškoditi i djetetu, jer će tako na pr. proljev ili grčeve zanemariti, jer da je to tobože »od zuba«. Djeca poradi toga dolaze kasno liječniku, pa vidimo, da to vjerovanje ugrožava dječje zdravlje, pa i život.

Prije nego što izlaze zubi, djeca se sline više nego obično; moguće je, da postoji i neki posebni osjećaj u čeljustima, koji sigurno nije bolan, ali koji djecu potiče, da turaju prstiće, pa i druge predmete u usta. Može se desiti, da im je tek slabiji, ali bolesti, koje se kod dojenčadi u to vrijeme pojavljuju, nisu u vezi s nicanjem zuba. Zubi obično niču, a da se to ne zna. Jednog se jutra pojave

Takvim redom niču zubi kod novorođenog djeteta.

bez ikakvih prethodnih znakova. Prvi niču donji srednji sjekutići. Poslije toga gornji srednji sjekutići. Svi ostali zubi ne niču stalnim redom, već se red, kojim izbijaju, često mijenja. Poslije donjih izlaze gornji izvanji sjekutići, onda donji izvanji sjekutići. Zatim se pojave prednji, kasnije stražnji kutnjaci, a najposlije očnjaci. Red, kojim obično izbijaju zubi, vidi se iz slijedeće skrižaljke, u kojoj je redoslijed označen brojkama.

U svemu ima mliječno zubalo 20 zubi, koji kod zdravog djeteta izađu do konca druge godine. Ovi zubi ispadaju u 5. ili 6. godini, a na njihovo mjesto dolazi trajno zubalo s 32 zuba, koji niču istim redom kao mliječni zubi. Posljednji stražnji kutnjak, tako zvani zub mudrosti, izlazi tek u 20. godini.

8	6	9	3	2	2	3	9	6	8
7	5	9	4	1	1	4	9	5	7

NJEGA DOJENČETA.

Zdravlje i imanje propada, ako se ne pazi.

Dojenče bi brzo propalo bez majčine brige. Ono ne bi našlo hrane, niti bi se moglo zaštititi od zime ili vrućine. Njegovi nerazviti organi, njegova velika osjetljivost i njegova posvemašnja nemoć iziskuje savjesnu i posebnu njegu. Svaka, i na oko sitna stvar, važna je i zato mati treba da je upućena u sve, što mu godi, što mu koristi i u sve, što mu škodi i što ga ugrožava.

Njega novorođenčadi.

Njegu novorođenog djeteta poslije poroda preuzima obično babica. U školi je naučila sve propise, kojih se mora najtočnije držati, jer i najmanja pogreška ili propust mogu biti kobni. Njega novorođenčeta u prvim danima često je odlučna za njegovo zdravlje, pa i za njegov život. Veliki dio novorođenih umire samo zato, jer nema ispravne njege. Već za vrijeme poroda treba pripraviti sve, što novorođenče treba. Ono ostavlja sigurni zaklon majčine utrobe, gdje je živjelo zaštićeno od svakoga dodira u stalnoj toplini i neugodno osjeća naglu promjenu. Zato treba da je soba, u kojoj se porod vrši i u kojoj će novorođenče otsele boraviti, topla i ugrijana, ako je hladno vrijeme. To ne znači, da mora soba biti pregrijana. Pelenice, u koje će ga babica spremiti, treba da su tople. Ponajprije mu treba iščistiti usta i nos toplom vodom i čistom krpom. Po našim propisima ima babica da kaplje u oči kapljice, koje će ga čuvati od kapavca, koji

Košuljica, majica, pelena i flanel — to je odjeća za dojenče!

se često u očima pojavljuje. Dok se to nije radilo, mnogo je dijete oslijepilo od te bolesti. Nato se podveže pupčana vrpca. Samo raskuženim, dobro opranim rukama smije babica pristupiti podvezivanju pupka. Trakovi, kojim ga podvezuje i škare (makaze) treba da su iskuhane. Na ranjavi pupak mogu da ulaze najteže zaraze u tijelo. To su otrovanje krvi, zli grč ili tetanus, koji je često smrtonosan. Kad je pupak podvezan, očisti se dijete od krvi i opere sirasta sluz sa dječje kože. Tijelo se otare i namaže vazelinom i okupa u toploj vodi sapunom. Poslije se dijete osuši, a na pupak se konačno postavi povoj, koji će ostati tako dugo, dok pupak nije otpao. On se osuši i otpadne obično peti dan.

Ne valja obično brašno za posipanje kože. Za posipanje treba poseban puder!

Na mjestu, gdje je otpao, ostavlja sitnu ranicu, koja će za par dana zacijeliti. Pupak se upraši praškom, od kojega će se brže osušiti i koji ubija klice. Najbolje je da se pupak rukama ne dira. Dok nije pupak otpao, dijete se ne kupa, da se spriječi svaka zaraza, koja bi mogla u kupelji nastati. Dosta je, ako ga babica dobro opere sapunom, a kod toga pazi, da se pupka ne dotakne. Kad je pupak otpao, promijeni se povoj, rana se ponovno zapraši. Kad je rana zarasla, može se dijete kupati.

Njega je novorođenčeta inače ista kao kod starijeg dojenčeta, samo što je novorođenče osjetljivije.

Čistoća je put do zdravlja.

Čistoća je zdravlje, nečistoća je bolest. Sve, što nas je nauka o zdravlju naučila, smjera napokon samo na čistoću. Ona je potrebna odraslom, a dojenče ne može bez nje živjeti. Nered, nečistoća ugrožava njegovo zdravlje i često uzrokuje njegovu smrt. Red i čistoća prvi su uslov dobre njege.

Što je čistoća? Svaka žena, koja sprema dnevno u svom stanu, koja kuha i pere, koja uređuje rublje i koja obavlja kućne poslove, sigurno znade što je čistoća. Što bi bilo iz kuće, da se ona dnevno ne redi, da se nečistoća i otpaci ne uklone? Širile bi se muhe, stjenice, miševi i druga gamad. Zato rede i peru naše domaćice svoje stanove. Veselje je ulaziti u kuću u kojoj vlada red i čistoća. Čistoća miriše, a nečistoća zaudara, ona je gadna, ona nas odbija. Ako promatramo životinje, vidimo da i one rede svoje mlade, da ih čiste i njeguju. I pas i mačka, pa i krava i svaka druga životinja jezikom čisti i liže svoje mlado, da mu makne s tijela nečistoću. Taj je nagon u životinjama i u ljudima, jer nam koristi i godi. Nečistoća nas ugrožava i ondje, gdje se tomu ne nadamo. Bezbroj

živih klica, milijuni sitnih gljivica ili sitnoživa, uspijevaju, množe se baš u nečistoći. Oni su tako sitni, da ih prostim okom ne zapažamo. Ruka, lice, usta, sve nam se to čini čisto, a uistinu živu na njima sitni stvorovi. Mi ih zovemo sitnoživima. Ima ih, koji nam nisu štetni ali ih ima koji su vrlo pogibeljni. Ti stvaraju najteže bolesti i pošasti, koje ne ugrožavaju samo pojedinca, već i cijele porodice i krajeve. A dojenče je za gotovo sve zaraze osjetljivo. Slabo je još otporno i brzo podlegne.

Čistoća u kući.

Svako, ko dojenče njeguje, treba da je čist. To vrijedi u prvom redu za majku. Na njezinim rukama, na njezinom odijelu, na pelenicama i na svemu što dolazi u dodir s dojenčetom, može da bude nevidljive nečistoće. Zato prije nego što digneš dojenče, operi ruke, makar su na oko čiste. Očisti nokte, jer pod njima vreba trajno pogibelj. Ruke se peru toplom vodom i sapunom do ispod lakta, a nokte potsijeci škarama i očisti keficom. Dugi rukavi nisu zgodni za onoga, koji njeguje dijete, jer se na njima lako prenosi nečistoća. Rukave treba zasukati. Krevet, pelenica, igračka, dudica, bočica, svaka stvar, kojom se kod njege služiš, treba da je prije upotrebe oprana. Prigledaj svaki kutić u sobi i očisti od prašine ili druge nečistoće. Sapun, voda, kefa, metla — to su najbolji i vjerni prijatelji dojenčeta. Oni ga čuvaju i zaštićuju.

Bliži je put do vode — nego do ljekara i apotekara!

Vrela voda i sunce uništavaju opasne klice.

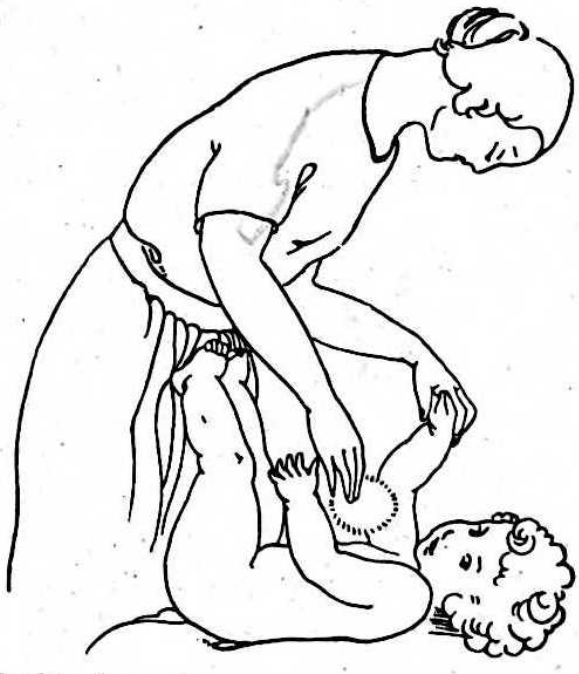
Na koži i na svim predmetima nalaze se osim vidljive nečistoće i nevidljive sitne žive klice, koje često ni sapun ni voda neće sasvim otstraniti. Klice, koje se obično nalaze na zdravom čovjeku, nisu pogibeljne i ne izazivlju bolest. Na bolesnom čovjeku i u njemu ima mnogo pogibeljnih klica, koje lako prelaze i na zdravoga. One se nalaze i na svim predmetima, koji dolaze u dodir s bolesnikom. Te se klice običnim pranjem ne uništavaju. One uginu u vrućini ili na suncu. Vrela voda ubija za deset časaka svaki život. Zato ćemo sve predmete, s kojih želimo otstraniti klice, staviti najmanje deset časaka u kipuću vodu. Liječnici i babice imaju posebne posude, u kojima kuhaju predmete, koje žele očistiti od klica. To zovemo raskuživanje. Pelenice, povoje, igračke i sve, gdje bi se mogle naseliti klice, treba raskuživati u vreloj vodi. U vreloj vodi i u pari mogu se samo neki predmeti raskužiti. Svoje ruke raskužujemo raskužnim tekućinama. To su lisol, hipermangan, karbol i druge. U tim tekućinama uginu sve klice. Te su tekućine obično otrovne, pa ćemo ih samo onda upotrijebiti, kad to liječnik naloži. On će u isti čas odrediti, kako treba s njima postupati.

Kupanje.

Dojenče pušta stolicu i mokraću pod sebe. Od toga je prljavo i izjeda mu se koža. A svaka najmanja rana otvara vrata zarazi. Zato treba da se dojenče

Ovako se kupa dojenče! Bolje je, da leži na lijevoj ruci a desnom da se pere.

od onoga dana, kad je pupak otpao, dnevno kupa. Starije dojenče može da se kupa svaki drugi dan, ako postoje važni razlozi, da to mati ne može činiti dnevno. Svejedno je, u koje doba kupaš dijete. Obično se to čini u isto vrijeme. Treba samo paziti, da bude ugrijana soba; sigurno je mjerilo jedino toplomjer. Soba treba da je topla kojih 20° C. Dojenče se kupa na tašte. Poslije kupelji nahrani se, a poslije toga obično spava. Zato će biti možda najbolje, ako se to izvrši prije podne. Prije nego što ćeš dojenče okupati, operi najprije ruke, onda spremi sve stvari, koje su ti potrebne. Káda može da bude limena ili drvena. Ako toga u kući nema, uzmi korito, škaf ili veću posudu za pranje. Najvažnije je, da je čista i da se u njoj ne pere rublje ili ma što drugo. Prije kupanja očisti kadu još jedanput toplom vodom. Voda za kupanje mora imati toplinu od 35° C. Ne pouzdaj se u to, da ćeš toplinu izmjeriti rukom, siguran je jedino toplomjer. Dojenče je osjetljivo: i hladna i pretopla voda uznemiruje ga, pa mu može i naškoditi. Prije nego što položiš dijete u vodu, operi ga izvan kade. Ponajprije mu operi oči toplom vodom, komadom čistog pamuka. Ako nemaš čistog pamuka, uzmi iskuhanu čistu mekanu krpu. Oči se peru s izvanjske strane prema nutarnjem rubu. Zatim operi mekanom namočenom krpicom nos, nozdrve, svaku stranu napose. Na isti način očisti uho. Zatim operi čistom krpom i toplom vodom i sapunom glavu i očisti odmah toplom vodom. Pazi da sapunica ne dođe u oko. Navuci platnenu rukavicu na desnu ruku i nasapunaj još izvan kade čitavo tijelo. Ponajprije ruke, ramena, prsa, trbuh, noge i najposlije stražnjicu. Ne izostavi ni jedan nabor kože, jer se tamo drži nečistoća. Kod ženske dojenčadi operi spolovilo pamukom ili krpom, koju poslije odmah baci. Sada spusti dijete oprezno u kadu, položi ga na lijevu ruku tako, da ga držiš ispod pazuha, a da na podlaktici počiva vrat i glava. Desnom rukom drži stražnjicu i pusti dojenče polagano u vodu, ponajprije nožice, a onda ostalo tijelo. Trljanjem operi sapunicu. Sada ga okreni tako, da gleda licem prema dolje. Jedna ga ruka drži ispod grudi, a drugom mu otari leđa i očisti od sapunice. Za tri do četiri časa treba da je dojenče okupano. Kad ga izvadiš iz vode, položi ga na plahtu za kupanje, pa ga lakim trljanjem dobro posuši. Pazi da kod slabije i mlađe do-



Poslije kupanja ne zaboravi na prašak za posipanje!

jenčadi ne ozlijediš kožu. Osobito pomno izbriši sve nabore kože. Koža se posipa finim praškom za posipanje. Prašak treba razmazati, da prašina ostaje samo u tankom sloju, isto tako kao što se odrasle dame pudraju. Ako se prave grudice, to više škodi, nego da ga nisi zaprašila. Ako je koža ranjava i osjetljiva, uzmi mast; ali nikada ne stavljaj mast i prašak zajedno, već ili jedno ili drugo. Razna brašna, osobito rižino, nisu dobra za dojenčad, mokraća ih rastvara, pa izjedaju kožu.

Koža glave se često ljušti, pa se stvaraju fine prhotine. Uste izlučuju kožne žlijezde sokove, koji se s tim ljuskama slijepe tako, da na glavi nastaju čitave krastave naslage. Naše majke to zovu tjemenice. One ih ne skidaju, jer se boje, da bi ozlijedile meko tjeme. Taj strah je neopravdan. Ako se tjemenice ne skidaju, postaje ta naslaga tvrda i pokriva čitavu glavu. Najbolje ju je navečer namazati uljem ili kojom masti, umekšati, a ujutro se tjemenice kod kupanja lako skidaju. Kosu počešljaj!

Često vidimo, da se naše majke boje podrezati nokte na rukama i nogama. O tome se šire najgluplje priče i predrasude. Nekoje idu tako daleko, da djeci nokte zubima grizu. To je neukusno i nezgodno. Ako se djeci ne režu bar svaki tjedan nokti, izgrepšće se po licu ili se nokti kidaju sami, pa se često zareže koža.

Treba li prati usta?

Usta se djeci ne peru. Dječja su usta čista, pa se kod sisanja ispiraju majčinim mlijekom. Loš je stari običaj, da majke prstima i krpama taru i brišu usta; krpe namoče u zašećerenu vodu. To je pogibeljno, jer se sluznica u ustima lako ozlijedi. Tako nastaju u ustima čirovi. Usta se ne peru, dok ne izbiju zubi. Zubi se čiste mekanom krpicom, a kod veće djece keficom.

Pelenice, barjak dječjih dana!

Radi čistoće a i njege kože potrebno je, da se dojenče češće povije. Mokraća i stolica će inače izjesti kožu. Ako je koža vrlo osjetljiva ili ranjava, mijenjaju se pelenice i češće nego prije svakoga obroka. Prečesto ih ne treba mijenjati, jer se dojenče uznemiruje. Osobito noću ne uznemiruj dijete, osim ako je koža izjedena ili ako to liječnik odredi.

Ponajprije makni nečiste pelenice, očisti stražnjicu toplom vodom, otstrani sve ostatke stolice, koji se drže osobito u naborima. Ako je koža osjetljiva, ne peri ih vodom, već uljem. Poslije toga koža se opet zapraši ili namaže mašću. Pelenice se svaki put prekuhaju. Mnogi samo suše pelenice, bez kuhanja. To je pogibeljno, jer se na pelenicama rastvara mokraća, a baš ti ostaci mokraće izjedaju kožu.

Ležaj — posteljica.

Dječji je ležaj jednostavan; dobra je obična košara, u kojoj se sprema rublje, samo ako se lako čisti. Svaki drveni sanduk, ako je dosta velik, da se dojenče u njemu može gibati, lako će se preudesiti za posteljicu. I dječja se kola mogu upotrijebiti kao postelja. U našim se selima još uvijek vidi zipka. Mati, baba, pa i

Košara — prvi dječji stan! Bolja je nego zipka ili kolica, jer ne dovodi majku u napast, da dijete ljulja ili vozika.

Dječja posteljica iz željeza.

sva prijašnja pokoljenja u njoj su othranjena, pa ipak će ona nestati, jer nije zgodna. Treba je napustiti, jer zibanje škodi djeci. Naše majke ne vjeruju, da je zlo, da se dojenče neprestano pokreće. Mi vidimo, da ni one matere, koje su već napustile zipku, nisu napustile zibanja. Čim primi dijete u ruku, ziba joj se tijelo samo od sebe, a nesretno dojenče nema nikada mira. Kad bi mati samo jedanput sama pokušala i osjetila, što to znači biti stalno u pokretu, bez mira, kao da se vozi na željeznici ili na njihaljci, onda bi se brzo odučila od zibanja.

Čim dojenče naraste, postane mu košara premalena. Treba je zamijeniti posteljom. Najbolja je željezna postelja s visokom ogradom od željeznih šipki tako da dojenče ne može ispasti. Važno je, da je ograda tako udešena, da je dojenče ne može otvoriti. U takvoj će se posteljici dijete lako ispraviti na ogradi tako, da je to najbolja škola za hodanje. Dojenče se u njoj kreće, uspinje, diže. To mu je ugodna zabava, kod koje mu se jačaju mišići.

Podloga, na kojoj dojenče leži, treba da je tvrda. Najbolja je slamnjača iz slame ili konjske strune a pokrivena gumenom prevlakom. Preko toga bijela plahta, koja treba da je dobro nategnuta. Ispod glave ne treba ništa, jer je najbolje, ako dojenče leži na ravnom tvrdom krevetu. Mali jastučić može se podmetnuti kod starije dojenčadi kao uzglavlje. Kao pokrivač najbolji je mali gunjić u platnenoj navlaci, zimi čvršći, a ljeti lakši. Ruke dojenčeta treba da su uvijek slobodne.

Soba za dojenče.

Ako imaš više soba na izbor, daj dojenčetu onu, koja je najzračnija, najsvjetlija, gdje ima najviše sunca i zraka. Prozori treba da su uvijek otvoreni, osim kod jake zime. Zimi treba u sobi ložiti, a ljeti gledaj, da bude soba hladnija. Ne puštaj u sobu ljude, jer što je u sobi manje ljudi, to imaš više zraka. Ne peri i ne kuhaj u toj sobi. Izbaci sve, što je nepotrebno. U sobi ne treba ni sagova, ni zastora, jer se u njima drži prašina. Zidovi i namještaj neka budu u svjetlijim bojama; najbolje su masne uljene boje, koje se lako peru. Od namještaja treba, osim postelje, stol za previjanje, koji služi u isto vrijeme za pohranu dječjeg rublja. Za stariju djecu, koja se mnogo kreću, postavi malu ogradicu, u kojoj će dijete bez pogibelji pro-

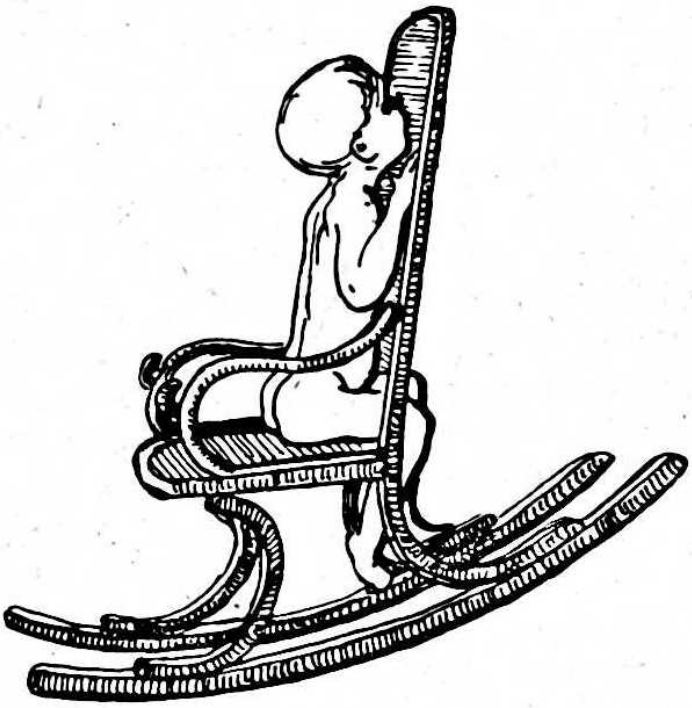
Vježba jača tijelo.

U svom kutu, nikome na putu! I što je glavno: dijete se igra na čistoj plahti a ne na prljavom podu!

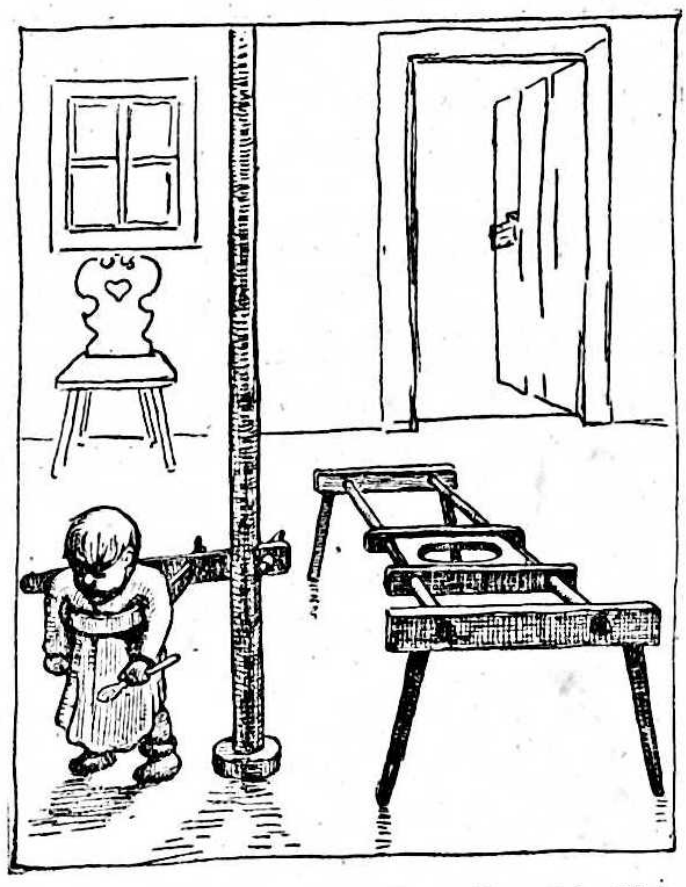
hodati. To je drvena ograda, četverouglasta kao kavez, duga sa svake strane 1 metar, a visoka 60 cm. U njoj je smješten gunj sa prevlakom, najbolje od gustog platna, koje se lako pere. Djeca se dižu u ogradi i kreću u zatvorenom prostoru, a zaštićena su od povreda i nečistoće s poda. Djeca se u tim ogradama igraju sama, zabavljaju se bez nadzora i postaju samostalnija.

Mi vidimo kod naših seljaka drvene ograde, u koje smještaju djecu, tako da ne mogu pasti. Ograde su na kotačima; dijete ne može da padne, ali ne može ni sjediti, ni ležati. Djeca u tim ogradama ne nauče hodati, jer ne uče podržavati ravnotežu, već samo guraju taj kavez pred sobom.

U dječjoj sobi starijeg dojenčeta ne bi smjela da manjka takozvana Epsteinova stolica za njihanje. U njoj se jačaju mišići prsnoga koša i čitavoga tijela, hrptenjača se pokreće u svakom pravcu, kostur se razvija i sprečava se engleska bolest.



Epštajnov stolac.



Ne valja ovako: dijete mora da vježba cijelo tijelo a ne samo noge!

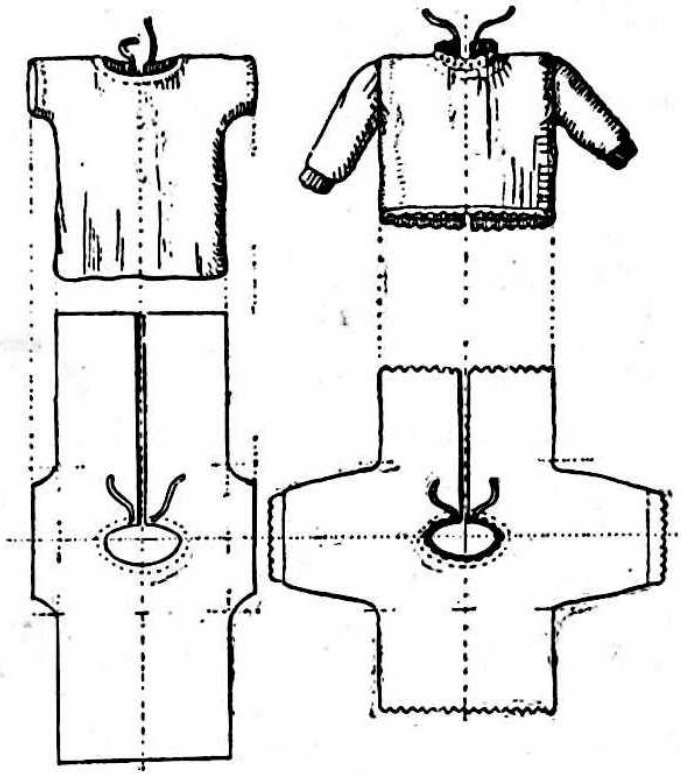
Odijevanje dojenčadi.

Mnogo se griješilo, a još se i sada griješi kod odijevanja dojenčadi. Često vidimo, da se majke boje, da dojenčetu ne bude hladno; zato stavljaju na nj veliki broj teških i debelih prevlaka, a sve to stežu i povijaju pletenim povojem, tako da je dojenče nepomično sapeto. Taj svežanj sa stisnutim djetetom meću u jastučić, koji je nanovo povezan. To je djetetu sigurno neugodno, pa mu i

Ne veži dijete kao da je lopov! Što je stignuto, ne može da raste!

škodi. Naše majke povijaju dojenčad i stežu im nožice zato, jer se boje da će im se iskriviti. Mi znamo, da imadu malone sva djeca poslije poroda iskrivljene noge. Tek se kasnije kosti izravnaju, kad mišići ojačaju, a mišići ojačaju, ako se dojenče slobodno kreće. Ako je dijete povojima stegnuto, mišići ne rade i onda ostaju nožice zaista iskrivljene. — U povoju se skuplja kod dojenčadi nečistoća, jer se dojenče zamaže i mokri, a da se to kroz povoj ne opaža. Tijelo se ne isparuje i koža se izjeda. Dijete u tijesnom povoju jedva diše, postaje neraspoloženo. Zato treba maknuti sve teške povoje. Povoji ni odijelo ne smiju smetati dojenčetu u kretnjama. Ruke i noge moraju uvijek biti slobodne. Odijelo čuva dojenče od gubitka topline, ali ne smije da ga steže, a niti da se dojenče u njemu znoji. Odijelo treba da je uvijek udešeno prema godišnjem dobu. Dojenče ne podnosi zime, ali mu škodi i prevelika toplina. Odijelo treba da propušta zrak sve do kože, da se tijelo isparuje. Svaka nepromočiva tkanina (guma) škodi. Nepromočiva tkanina treba da je u krevetu ispod plahte. Ako se pod dojenče stavlja komad gume, onda neka pokriva samo maleni dio tijela a neka ostavlja široki otvor, kroz koji ulazi zrak. Gumene gaćice nisu za djecu; one škode, jer koža ispod njih popuca od mokraće i druge nečistoće. Samo se maleni trak gume stavlja među noge.

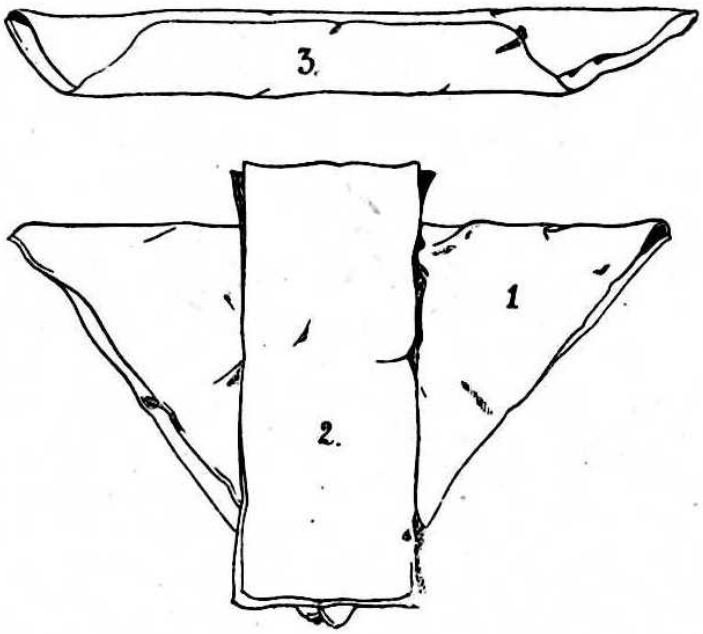
Za dojenčad je najbolje bijelo odijelo iz platna ili takvih tkanina, koje se lako peru.



Jednostavan kroj za košuljice.

Gornje se tijelo zamata u košuljice i majice. Košulja treba da je mekana, najbolje iz platna ili pamučnog tkiva. Ne smije da bude preduga, već samo do pupka, da se ne zamaže i ne zablati. Rukavi neka budu široki, da se lako navlače, sve bez dugmeta i skopčani na leđima sa platnenim trakovima. Majice su najtoplije pletene. Prema godišnjem dobu uzimaju se toplije ili lakše vrste; zimi se navlače, ako treba i dvije.

Pelene treba da su iz platna, koje lako upija vlagu. Duge i široke su kojih 75



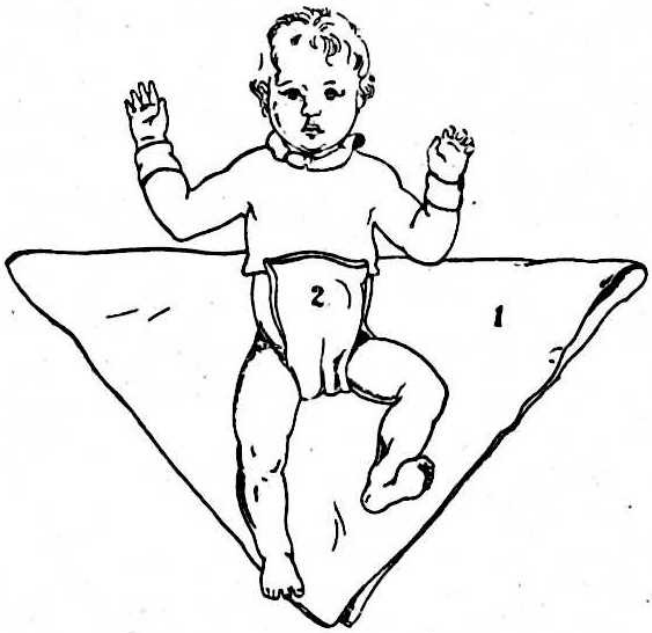
Tri pelene: jedna previnuta kao trokut, druga složena, treća kao pojas.

do 80 cm. Pelena ne smije da žulja kožu. Dobro njegovano dojenče treba dnevno da promijeni do dvadeset pelenica.

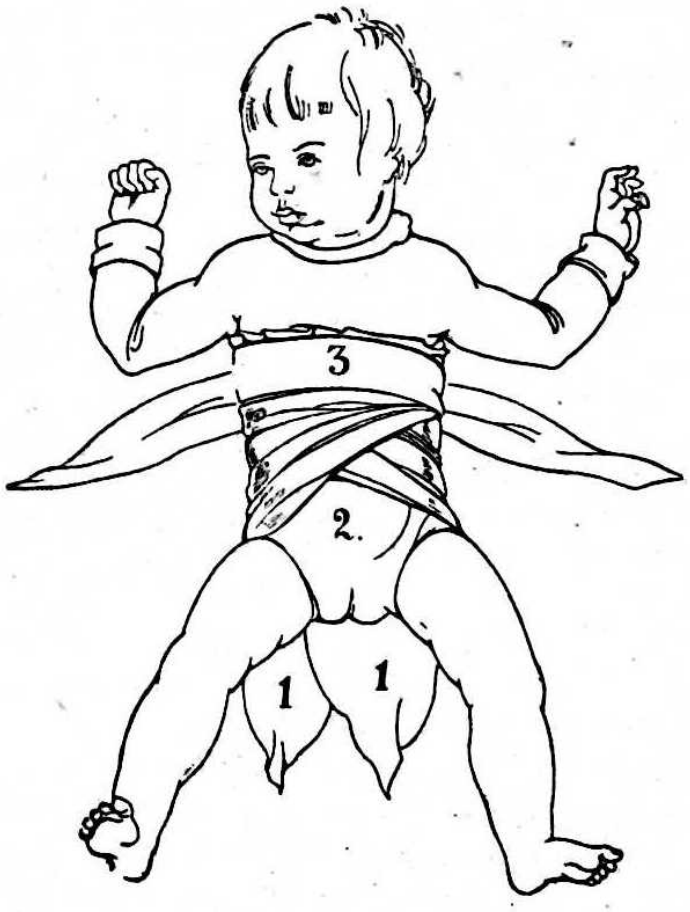
Dijete se povija najbolje ovako:

Ponajprije se navuče košuljica i majica. Nato se dojenče položi na leđa. Ispod njega stavi se pelenica, koja je složena na trokut. Srednja dva ugla pelenice dođu među nožice, a vanjski se zavija oko tijela. Pod stražnjicu se stavi pelenica nekoliko puta složena. Ova pe-

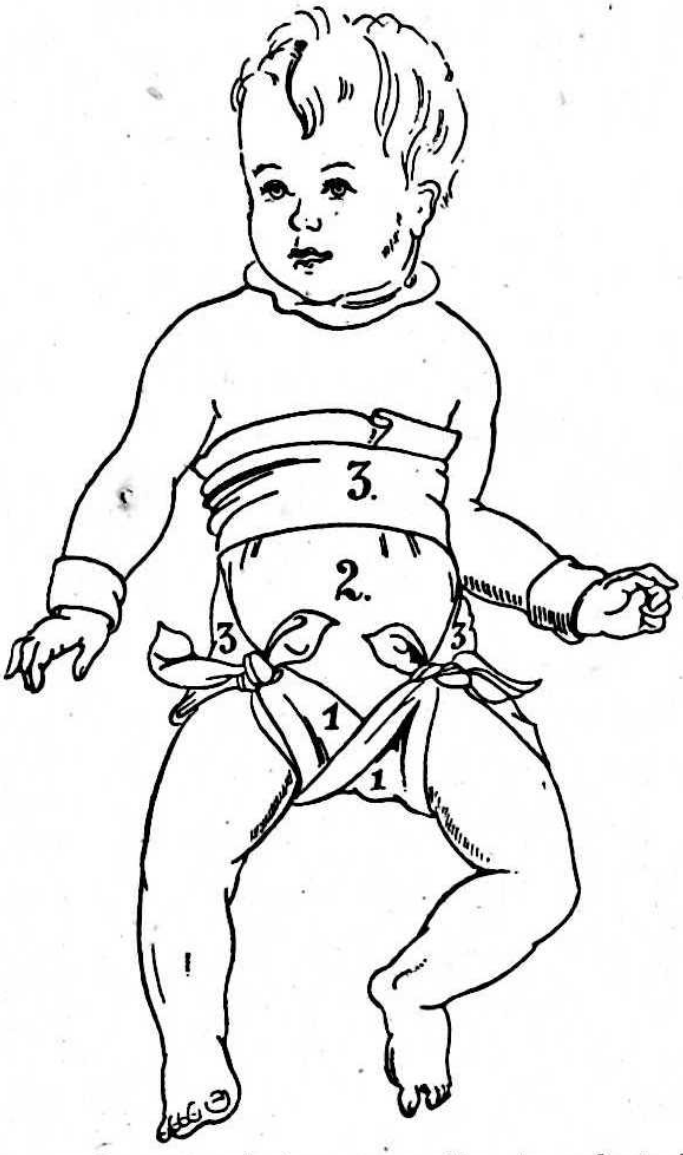
Jedan ugao prve pelenice stavlja se pod leđa; isto tako i drugi ugao.



Druga pelenica previne se između nogu.



Opaši trbuščić trećom pelenicom preko leđa.



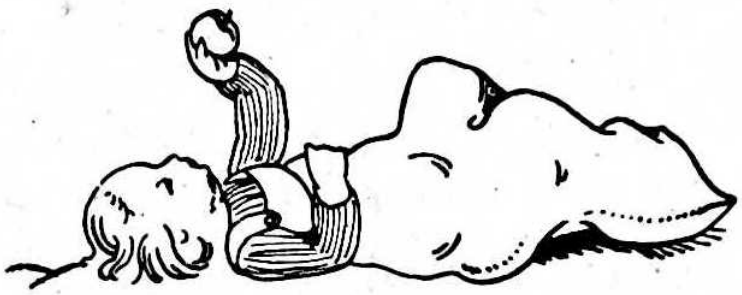
Poveži krajeve pelenica: svo gaćica iz pelenica!

lenica ima da zadrži mokraću i stolicu. Jedna se pelenica tako složi, da naliči na pojas. Njom se opaše trbuščić i leđa, tako da okrajci vise prema trbuhu. Sada se vežu ovi krajevi s krajevima one trouglaste pelenice, koju smo prije stavili pod dojenče. Kad su ovi krajevi povezani, dojenče je kao u gaćicama. U te gaćice može se staviti maleni trak gume. Preko toga se zaveže gunjčić, zimi jači i teži, ljeti lakši. Ovaj povoj pristaje mlađoj dojenčadi. Kad je dojenče veće, treba mu drugo odijelo. Ima raznih krojeva. Zgodne su košuljice, na koje su prikopčane gaćice. Ove će mati uvijek krojiti prema veličini, da ne stežu dojenče i da ga ne smetaju u pokretima.

Na noge se stavljaju kod mlade dojenčadi pletene čarapice, tako da noge budu uvijek tople. Preko njih dolaze ispočetka pletene cipelice, a poslije, kada dijete stoji i hoda, kožnate i prostrane cipele, koje neće nažuljiti noge.

Za dojenčad poslije trećeg mjeseca zgodna je za spavanje takva košuljica, koja se noću ne otvara. To su vrećice zakopčane dugmetima, koje pokrivaju čitavo tijelo od vrata, pa preko nožica. Treba da su dosta široke, tako da se može dijete kretati.

Previjen sam i zadovoljan sam!



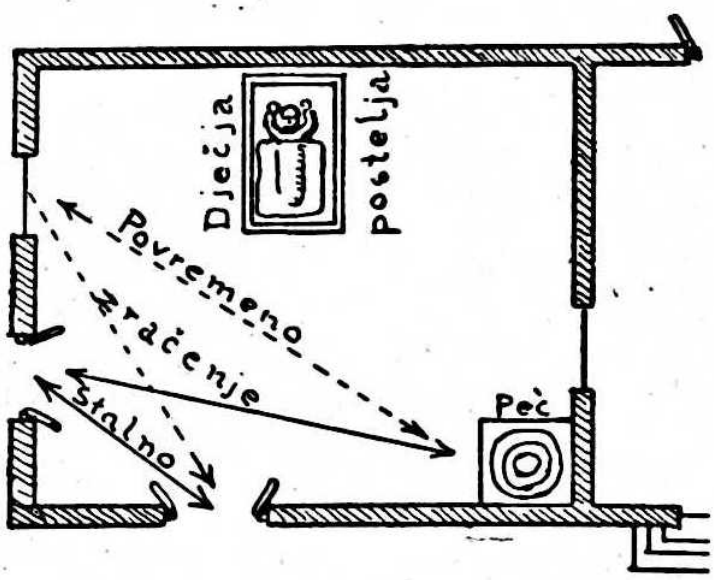
U ovakvoj vrećici neće se dijete razmotati nili nazepsti!

Dojenče ne treba kapice, dok je kod kuće. Kad izlazi, osobito ako je hladno, treba mu pokriti glavu. Tkanina, iz koje je kapica, treba da odgovara godišnjem dobu: zimi treba topla, ljeti laka zračna kapica. Ljeti ne pokrivaj djetetu glave, ali ga štiti od sunca!

Haljinice za dojenčad mogu biti iz flanela, pletene vune ili drugog tkiva, prema godišnjem dobu; kod mlađe dojenčadi s rukavima, kasnije bez njih. Haljine treba da se lako peru i da su dosta duge i široke, da se kod pranja ne stegnu, jer dojenče dosta brzo raste.

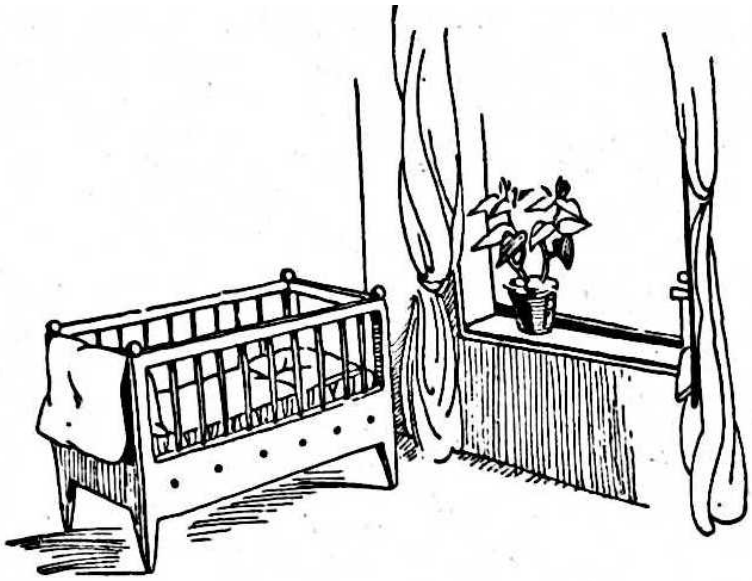
Zrak, sunce i zdravlje.

Zrak nije manje važan od dobre hrane. Bez hrane bi dojenče dulje izdržalo nego bez zraka. Bez zraka umire čovjek za nekoliko časaka. Ishrana i svaki tjelesni rad je nemoguć bez zraka. Zrak, koji nas opkoljuje, koji dišemo, mješavina je dvaju različitih plinova, koje zovemo kisik i dušik. Kod dihanja upijaju pluća kisik iz zraka, koji se tamo miješa s krvlju. Krv, krcata kisikom, donosi ga svim organima. Ako se prijem kisika samo za čas prekine, zaduši se čovjek. Kisikom iz zraka obnavlja se i pročišćuje krv. Kisik ulazi u krv, a izlaze otrovni plinovi kad izdišemo. Ako dojenče živi u zatvorenom prostoru, onda potroši za neko vrijeme kisik iz zraka. Ujedno izdiše u zrak otrovne plinove. Zato je istrošen zrak otrovan. Čisti zrak u stanu jednako je potreban zimi kao i ljeti, u proljeće i u jeseni. Najbolji je zrak u šumi, u vrtovima i na gorama. Na selu je obično bolji nego u gradovima. Ako čovjek živi s djecom u gradu, treba da ih što više vode u vrtove. Prozori u stanovima treba da su uvijek, pa i noću otvoreni. Za dojenče, koje leži dobro pokriveno u posteljici, ne postoji pogibao da će se prehladiti, pa ni zimi uz otvorene prozore. Hladni zrak ulazi doduše u pluća, ali ne dopire na nezaštićeno tijelo. Ako je studen vrlo velika, onda treba prozračiti sobe što češće; noću ostavljamo mali otvor, kroz koji struji zrak. Naše seljačke kuće nažalost su



Ko prozore zatvara, ulaz bolesti otvara!

većim dijelom tako građene, da nema u sobama dosta svježega zraka. Prozori su tako maleni, kao da se naš seljak upravo boji čistog zraka. Zato toliko stradava dojenčad u našim selima. Na selu umire velik broj djece od lošeg zraka, dakle od upale pluća, od tuberkuloze, engleske i mnogih drugih bolesti, koje se šire u pokvarenom zraku. Ali i u gradovima trpe djeca u nezračenim stanovima. Često vidimo, gdje matere upravo budno paze, da zrak ne dođe do dojenčeta, ne samo u sobi, nego čak na ko-

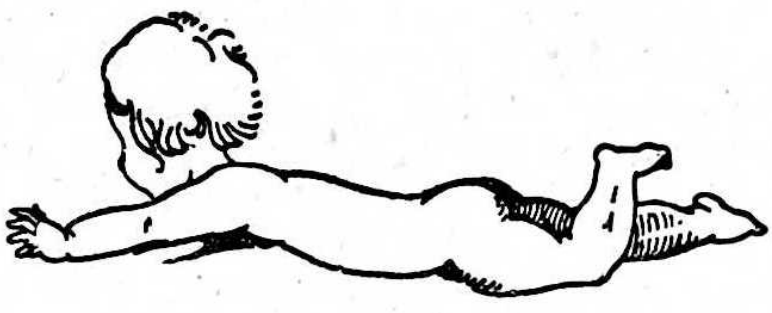


Prva dječja potreba: čista postelja i čisti znak.

lima, u kojima se djeca voze, spuštaju zavjese toliko da zrak ne može da ulazi.

Što je veća razlika između topline u sobi i one vani, to se lakše provodi zračenje. Kod velike studeni brzo će se prozračiti topla soba. Mnogo je teže, ako je vanjska toplina ista kao u sobi. Zato ćemo ljeti držati trajno otvorene prozore.

Stara poslovica kaže: kamo ne ulazi sunce, tamo ulazi liječnik. Iskustvo je to pokazalo. Djetetu treba mnogo sunčanog svijetla. Sunce je vrelo života, bez njega ne može da postoji nijedan živi stvor. Da sunce potamni ili da se ohladi, nestalo bi na zemlji svakog života. Sunce je vječni pokretač života i zdravlja. Sunce jača i pospješuje stvaranje kostura. Kao što biljka bez sunca ostaje blijeda i ne dozrijeva, tako se ne razvija ni dojenče bez sunca. Naš narod kao da to ne zna. On čuva djecu od sunca i ljeti



Dijete neka se zrači, ali neka ne zebe!

i zimi; zato vidimo u našoj sunčanoj zemlji toliko slabašne, blijede djece, koja kasno prohodaju.

Ljeti sunčaj dojenče, tako da ga golo golcato izložiš sunčanom svijetlu. Treba postupati oprezno, jer će sunčane zrake ispaliti osjetljivu dječju kožu. Plavokosa su djeca osjetljivija od crne. Dojenče treba okretati na suncu, tako da će redom sve strane tijela biti izložene suncu. Ispočetka sunčaj dijete po jedan časak, a zatim sve dulje. Ako koža pocrveni, to je znak, da je svijetlo jako ili koža preosjetljiva. Onda prekini sunčanje i nastavi ga poslije par dana u većim razmacima. Kada dijete pocrni, onda nije više osjetljivo. Kod sunčanja stavi na oči crne naočale ili maramicu ili namjesti dojenče tako, da mu je glava u sjeni. Zimi ga sunčaj uz prozor; očisti dobro stakla, jer ona slabe sunčano svijetlo, pogotovo ako su nečista.

Kad izlazi novorođenče prvi put na zrak? Dijete, koje je rođeno ljeti, može izlaziti, čim je pupak otpao; u zimi tek u drugom ili trećem mjesecu. To stoji naravno do podneblja i do topline u jednom kraju. Ni velika žega, ni najhladniji dani nisu zgodni za šetnje. Zimi ćemo nositi dojenče na zrak između 11 i 2 sata, kad je sunce najjače, ljeti naprotiv jutrom prije deset sati i poslije podne, kad se rashladi. Nije potrebno, da se dojenče u kolima vozika ili na rukama nosi. Dosta je, da na zraku miruje i spava. Ako ima u kući vrt ili izgrađen krov ili balkon, stavićemo posteljinu onamo.

Gdje dojenče leži, neka ne dolazi prašina. U gradovima ćemo naravno izbjegavati svaki boravak na ulicama, gdje je velik promet, pa i svako mjesto, gdje je zagušljiv zrak ili gdje vlada velika gužva. Ako se dojenče vozi u kolima, ona treba da su dosta velika i otvorena, tako da imade uvijek dosta zraka.

Za djecu nije gradska ulica ni seoska cesta! Čuvaj mlada dječja pluća od prašine! Sjeti se iz čega nastaje prašina.

Dudica — varalica.

Prvo što matere dojenčetu kupuju, obično je dudica. Čim ono zaplače, gura mu se dudica u usta, onda obično zašuti i umiri se. Dojenče pohlepno sisa dudicu kao da je na prsima. Da to nema zlih posljedica, ne bi bilo razloga, da se dudica brani. Ali u tome ima i pogibli. Dudica nije uvijek čista. Dojenče je baca okolo. Ona ispadne na zamazani pod a na podu su ostaci od prašine, bog te pitaj čije pljuvačke, izmeta itd. Sve to dojenče usisa i tako bez potrebe oboli. Neupućene majke stavljaju neopranu dudicu djeci u usta ili je otiru u nečistoj pregači. Ima ih, koje je stavljaju u vlastita usta, pa je nasline prije nego što će je dojenčetu dati. To je neukusno a prljavština na dudici se time često još jača. Ima na pr. majka pokvarene, razgnojene zube i svojom slinom još više zagadi dudu i dijete.

Ako se dojenče ne privikne na dudicu, ono je neće tražiti. Duda je loša navika, na koju privikavamo bez potrebe svoju djecu. Dudica sama po sebi ne bi bila pogibeljna, da je uvijek uredna i čista. Ali treba samo vidjeti kakvim se dudicama matere služe. Nekoje stavljaju djeci u usta svježnjić krpa, koje nakvase u zašećerenoj vodi. Druge stavljaju u usta kakvu prastaru raspucanu gumu. Nekoje su dudice same po sebi loše, jer se sastoje iz više posebnih dijelova: gume, kolutića i raznih kovinskih ili koštanih privjesaka. Takve dudice ne samo da se ne daju dobro očistiti, već se lako raspadaju, pa se dojenče može i zagušiti, ako se jedan dio posklizne u grlo. Dudica treba da je jednostavna, iz gume, da se lako očisti i da ne ugrožava dojenče. Najbolje ju je svaki put iskuhati a inače treba s njom tako postupati kao s dudicom na bočici, iz koje dojenče pije.

Često stavljaju djeca mjesto dudice prste u usta i sisaju ih. To je nedužna zabava, kojom se i najmlađa djeca sama umiruju i protiv koje ne treba ništa poduzimati. Ali i ovo sisanje može da naškodi. Dojenčad stavlja prste često tako duboko u usta, da to izaziva bacanje. Od trajnog sisanja postaje koža na prstima ranjava. Samo u tom slučaju mogli bismo djecu od toga odučiti, da im dajemo pravu dudicu, naravno dobro opranu. Kad je dojenče staro, onda ga treba od svega toga odučiti. Ako je dojenče u drugoj godini, ne treba dudice, a naravno da ćemo zabraniti i sisanje prstiju. To nije uvijek lako. Treba postupati veoma dosljedno. Ali matere obično nisu dosljedne, već slabe i popustljive, tako da vidimo djecu u četvrtoj, pa i u petoj godini s dudicom ili prstima u ustima.

Igračke.

Igračke su dojenčetu prva škola. Dojenče od tri do četiri mjeseca hvata sve, što može rukama dohvatiti. Sve ga zanima. Ispočetka je vrlo čedno i ne treba naročitih igračaka. Već komadić papira izaziva njegovo zanimanje, pa ako ništa nema, ono pažljivo promatra svoje ruku, samo je važno, da mu ne može naškoditi. Bojadisane igračke mogu biti otrovne, jer ih dojenče stavlja u usta. Igračke se moraju lako čistiti i prati, ne smiju biti oštre ni šiljaste, već glatke i čvrste, da se ne lome, pa da se dojenče ne povrijedi njima. Najbolje su glatke kugle, lopte, a nezgodne su na pr. životinje, jer se teško peru. Ako se igračka zaprlja, treba je dobro oprati, jer se tako može prenijeti kakova zarazna bolest.

Ne daj djetetu prljave igračke. Najbolje je, da igračke vise na vrpci, koja ne siže do poda!

čice, giblje prstima, pa se tako zabavlja i upoznaje svoje tijelo. Ako mu podaš loptu, svijetli, sjajni kolut ili prsten, sve ga veseli. Igrom ono vježba svoje mišiće i uči, kako će se služiti rukama i proširuje krug svojih opažanja. Na bučnim igračkama vježba svoj sluh, a na sjajnim svoj vid. Sve je zgodno za igrač-

San.

Dojenčetu treba mnogo sna. U snu miruje, u snu se oporavlja. U snu počiva mozak, odmaraju se mišići i ćutila. Ako dojenče tvrdo spava, ne smeta ga ni buka ni svijetlo i ne primjećuje, ako ga dirneš. Može se oprezno povijati a da se ne budi. U snu se tijelo oporavlja. Što dulje traje san, to postaje slabiji i dojenče se budi kod najmanje buke ili samo. Poslije dobroga sna dojenče je svježe i nasmijano, ako je zdravo. Koliko treba dojenče da spava? Novorođenče spava čitav dan i budi se samo, dok sisa. Što je dojenče starije, to mu treba manje sna. Dijete treba odmah poslije poroda privikavati, da uredno spava, napose, da se noću ne hrani i ne budi. Dogodi se, da se dojenče i noću probudi, ali ako mu se ne javiš, opet će nanovo zaspati. Ako mu se približiš, probudiće se sasvim.

Dojenče na koncu prve godine spava još dnevno do 14 sati i više, u drugoj godini 12 sati na dan. Ne brani djetetu nikad, ako želi da spava, ali ga i ne sili nikada na spavanje. Spavanje dolazi samo po sebi prema potrebi, ako je dojenče zdravo, ispravno njegovano i hranjeno. Gdje dojenče spava, neka bude mir, jer žamor uznemiruje osjetljivu djecu. Najbolje je, ako je dojenče samo u sobi dok spava, jer ga prisut-
prisutnost ljudi (?)
često uznemiruje.

Nauči dojenče već prvih dana, da samo na svojoj posteljici spava: ne pjevaj mu! Pazi, da ga ništa ne steže, da udobno leži, da mu nije hladno, ni previše vruće. Ono će zaspati. Ne uzrujavaj ga i ne uspavljuj ga ničim prije nego što će leći. Zločin je uspavljivati dijete nalijevkom od maka, mnogo je dijete tako zaspalo za uvijek. Dobra njega, red u ishrani, čistoća, zdravlje, to su uvjeti, pod kojima dojenče spava uredno i bez velikih priprema. Često je neuredan san samo znak neispravne njege ili slabog odgoja, u koliko nije dojenče bolesno.

Raspored dana kod starijeg dojenčeta.

Dojenče starije od tri mjeseca dobiva dnevno pet obroka hrane i to prvi oko sedam sati ujutro. Oko deset sati dolazi kupanje i drugi obrok. Zimi izlazi dojenče između deset i dva sata. U isto vrijeme pada treći obrok, obično oko jedan do dva sata poslije šetnje. Četvrti obrok oko šest sati, a posljednji oko devet sati. Noću ne prima dojenče hrane, već prospava čitavu noć. Ljeti izlazi jutrom ili uvečer, kad popusti vrućina.

Slatko se spava i bez jastuka pod glavom?

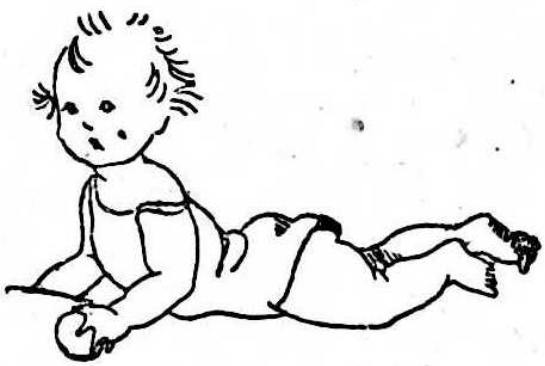
TJELESNI I DUŠEVNI RAZVOJ.

Gibanje i kretanje dojenčadi.

Ako razmotaš dojenče, vidjećeš koliko uživa, kad može raskriveno i nestegnuto slobodno bacati ručice i nožice. Kod dojenčeta postoji od najranijih dana neodoljiva potreba, da svoje mišice vježba i pokreće. Ono odbacuje sve, što ga u tom smeta i ne trpi ništa, što ga steže i koči u pokretima. Svaka pelenica, povoj, košuljica, pa i odijelo, sve treba da je tako krojeno, da mu dozvoljava što više pokreta. Položaj na leđima nije zgodan, jer mišići miruju, osobito, ako su ruke i noge sapete u povojima. Mi vidimo, da dojenče bez povoja gmiže i puza po kre- neprestano mijenja svoj polo- ispočetka »četveronožac« i tek razvojem i jačanjem mišića, koje drže hrptenjaču, uči stajati i hodati te postaje dvonožac. Kad je dojenče počelo gmizati po podu, prijeti mu pogibao, da će se okužiti nečistoćom sa poda, jer tura zaprljane prste u usta. Zato pazi na čistoću poda i ruku! Najbolje je pod pokriti čistim gunjem ili da se dojenče smjesti u ogradicu.

dojenče
vetiću i
žaj

ispočetka



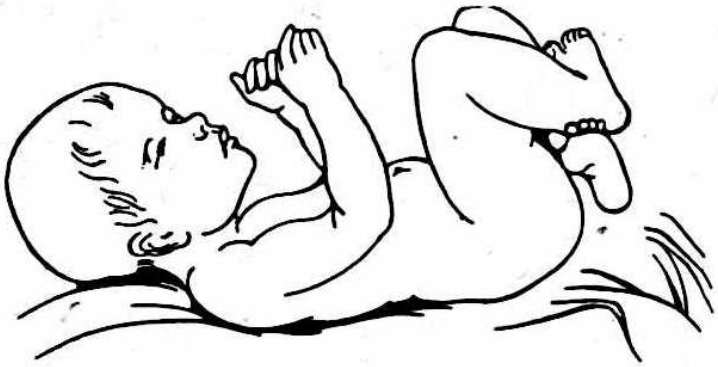
Da budu vrat i leđa jači, metni dijete potrbuške.

Mlado dojenče polegni od vremena do vremena na trbuh. Ono diže glavu i oduprijevši se o ručice, pokreće hrptenjaču i jača mišiće na leđima, koji miruju, dok leži na leđima. Ako dojenčetu pružiš prste, ono će ih rukama obuhvatiti pa će se pridići, tako će sjesti ili čak i ustati. Kod te vježbe jača se mišičje čitavog tijela. Mišice ruke i noge možeš jačati time, da sagibaš laktove i koljena. Dobra je vježba za mišičje hrptenjače njihanje u Epsteinovu stolcu.

Držanje, pokreti, hodanje.

Ko svoje dijete dobro promatra, otkriće svakog dana u prvoj godini kod njega nešto novo. Sva djeca ne pokazuju isti razvoj. Ima dojenčadi, kod koje je razvoj brži, dok je kod druge sporiji. I kod najzdravije djece postoje znatne razlike. Bolesti ili prirođene mane i greške tjelesni će razvoj usporavati.

U prvim danima života dojenče većinom spava i slabo se kreće. Pomalo postaje življe, nemirnije, te razvezano



Sa 2 mjeseca još smo nemoćni!

udara rukama i nogama oko sebe. Te su kretnje slučajne, bez svrhe, bez cilja. Ono baca nespretno ručice i nožice oko sebe, praćaka se. Duševni i tjelesni razvoj idu usporedo, jedan se bez drugoga ne može ni zamisliti. Kod duševno zaostalog dojenčeta zaostaje i tjelesni razvoj. Dojenče pomalo uči vladati svojim tijelom. Prvih dana leži dojenče u onom položaju, u kojem je bilo u majčinoj utrobi. Prvi pokreti, koje opažamo, nisu svijesni; ti su pokreti prirođeni. Kao što dojenče počinje sisati, kad ga stavimo na prsa, tako ono hvata prstićima svaki predmet, koji se dodirne njegova dlana. Ako šakom udarimo po njegovu ležaju, prekrstiće ruke. Ako pridignemo dojenče u prvim tjednima, glava će klonuti, trup se savija, a ručice i nožice padaju. Tek koncem prvog mjeseca diže dojenče glavu s podloge, ako ga na trbuh polegnemo, ali tek u trećem ili četvrtom mjesecu mišići su tako ojačali, da je u svakom položaju drži ispravno.

Već zarana obraća dojenče oči prema svijetlu, ali nesvijesno. U trećem i četvrtom mjesecu miče dojenče svijesno očima i zaustavlja pogled na stvarima, koje želi vidjeti. Mjesec dana kasnije ono gleda i prati očima predmete, koji

Sa 3 mjeseca već prati očima ljude i predmete!

ga zanimaju i odvraća pogled od onih, koje ne želi vidjeti. U isto vrijeme ono hvata za igračkom i za svakim predmetom, koji bi željelo rukama dodirnuti. Ispočetka je nesigurno, pa će koji predmet i promašiti, jer ne procjenjuje ispravno, koliko je udaljen predmet.

Sa 6 mjeseci već sam sjedi i hvata što stigne.

U četvrtom mjesecu sjedi dijete uz naslon ili na majčinim rukama. U sedmom ili osmom mjesecu mišići, koji drže trup, tako su ojačali, da dojenče sjedi uspravno i bez naslanjanja.

hoda *vlastitim nogama — u osmom mjesecu!*

Rano se dojenče odupire na podlozi, kad ga uspravimo. Ali mišići još nisu dosta razviti i dijete će brzo klonuti. U osmom ili devetom mjesecu nožice su dosta jake, da mogu nositi teret tijela. Sada se dijete diže uz majčinu pomoć ili se uspinje na krevetu. Ono se valja i puza po podu, mičući rukama i nogama s jednoga mjesta na drugo. Još malo, pa će prohodati. Ono se uspravlja na noge i vođeno rukom pravi prvi korak. To je obično koncem prve godine. Isprva neodlučno i nesigurno, brzo postaje sve slobodnije i sigurnije. Nekoja djeca prohodaju već u desetom mjesecu, nekoja kasnije, tek u 14. ili 15. mjesecu. Kad dojenče padne, onda, zaplašeno, prestaje par dana da pokušava hodati. Nekoja se djeca pomiču sjedeći na lončiću po sobi. Ona će kasnije prohodati, jer im manjka najvažniji poticaj za hodanje, a to je želja, da se slobodno kreću, kamo ih srce vuče. Djeca, koja do dvadesetog mjeseca ne prohodaju, obično su bolesna i liječnik treba da ih pregleda.

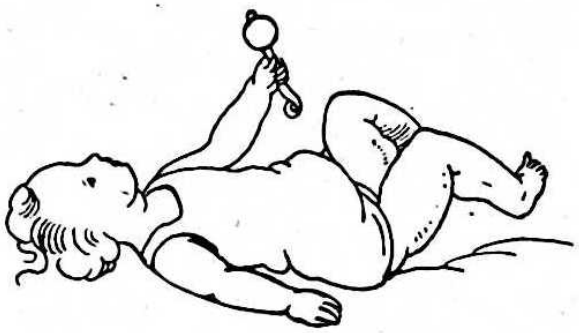
Duševni razvoj.

Novorođenče kao da je bez svijesti. Ono leži gotovo nepomično, zatvorenih očiju, ne vidi, a ni najveća buka neće ga probuditi. Njegov se život očituje samo u tome, što sisa, probavlja i diše. Kad prvi put otvara oči, pogled mu se gubi i nigdje ne zastaje. Oči kruže nesigurno i nestalno okolo, svako u drugom smjeru. Lice je bez izražaja, kao da u njemu nema ni svijesti ni volje; jedino njegova vika dokazuje, da ono osjeća. Vikom skreće pažnju na sebe. To je veza, kojom ono opći s okolinom. Pomalo se njegova duša budi, oči mu traže svijetlo i gledaju smjerom, otkuda ono dolazi, a na žamor ono će se stresti i zaplakati. Čutila primaju utiske i odgovaraju. Ako su utisci neugodni, ono zaplače; ako mu što godi,

Prvi rođendan — prvi samostalni koraci!

ono se smije. Prvi smijeh, koji se pojavi na njegovu licu, raskrinkava njegovo ljudsko biće. Ono više nije bez svijesti, jer plačem i smijehom lako će se sporazumjeti s okolinom. Ako ko dobro prisluškuje i dobro zapaža, brzo će razumjeti nestašnu viku nestrpljivog dojenčeta, koje se javlja, kad neko stupi u sobu i koje želi, da ga digneš; glasnu dreku, kad je vrijeme da sisa; bučni prosvjed, ako leži mokro i bolno jecanje, kad je bolesno. Ono se javlja u svakoj zgodi drugim glasom. Kad mu što godi, ako mu se nasmiješiš, ako ga dozoveš, ako mu zamahneš rukom, ako mu pričaš, ono će se isprva nasmijati, jedva primjetno, a kasnije glasnim i iskrenim smijehom. U drugom mjesecu ono već opaža predmete i sve, što je sjajno, izazvaće njegovu pažnju. Za mjesec ili dva njegov pogled već zastaje ondje, gdje ono želi. Ono razlikuje šaljivo pričanje majke i njezinu glasnu riječ, kojom mu prijeti.

U petom i šestom mjesecu ono već jasno izražava svoje želje, hvata za onim, što želi i baca predmete, kojih ne želi. Ono otvara sve, što mu podaš i rašćinja, kao da želi doznati, što je u nutrini tih predmeta. Ono je upoznalo svoje



Okreni dojenče i lijevo i desno, da ne izleži leđa.

tijelo, rado se igra vlastitim prstima na rukama i nogama. U to vrijeme dojenče već pamti. Ono pozna bočicu i više, kada mu je pokažeš. Ono razlikuje toplo od hladnoga.

Ukus se rano javlja. Već od prvih dana odbija dijete ono, što je kiselo ili slano i prima samo slatku hranu.

U trećem mjesecu počinje gukati i velikim veseljem opetuje neprestano iste glasove. To još nije govor. Ono pokreće mišičje grkljana baš kao što diže ruke i noge, jer ga svaki pokret raduje, ali tim glasovima ono ne podaje nikakva smisla. Tek kasnije, kad okolina pridaje tim glasovima ma-ma, ta-ta neko značenje, onda ih polako upotrebljava isto tako kao i oni. Iz toga se razvija govor. Ono opetuje riječi, koje čuje, bez posebne želje, da tim riječima što izrazi. Tek poslije spaja s njima i neki smisao. Krajem prve godine ono svijesno izražava nekoje riječi, te će se lako sa svojom okolinom sporazumjeti.

U drugoj polovici prve godine njegov se razum stalno razvija. Ono pozna svoju okolinu i prepoznaje najbliže i poslije otsutnosti od par dana.

U drugoj godini ono već govori, a u trećoj slaže kratke rečenice. Katkada vidimo, da se govor i kasnije razvija, pa ima dosta inače zdrave djece, koja tek kasnije progovaraju.

Ako se djetetom dosta baviš, ono će se brzo razviti, ako ga zanemariš, ono će zaostati. Ko se bavi oko djece, prepoznaće u toj dobi i lične osobine. Dok je jedno dijete ozbiljnije, drugo je vazda spremno na šalu. Jedno je osjetljivo za svaku riječ, a drugo ne zamjera ništa. Naravno da se u to doba mogu već ocijeniti i duševne sposobnosti pojedinca. Duševna se slabost jasno očituje. Duševno slaba djeca ostaju na onom stepenu, na kojem se dojenče prvih dana nalazi, često ostaju tupa. Čitav duševni, ali i tjelesni razvoj zaostaje, djeca ne hvataju za stvarima, ne sjede, ne zapažaju, ne prohodaju, jer bez duševnog nema ni tjelesnog razvoja.

ISHRANA DOJENČETA.

Probava i probavni organi.

Ishrana služi čovjeku za to, da nadoknadi istrošene dijelove tijela i da dade tijelu potrebnu snagu. Srce, pluća, žlijezde i svi ostali ustroji ne miruju nikada, već svojim radom podržavaju onaj vječni plamen, koji nevidljiv trajno u nama plamti i izgara. Ne samo rad naših mišića, već čitav život našeg tijela trajno je neprimjetno izgaranje. Svijetli plamen na ognjištu i pretvaranje hrane u životnu snagu ista je pojava.

Čovječje tijelo naliči na stroj. Kao što stroj, dok je u pogonu, pretvara ugalj, drvo, benzin u živu silu, kojom pokrećemo strojeve, tako pretvara i naše tijelo hranu, koju mu dovodimo u živu silu, koja podržava naš život.

Dječje tijelo treba povrh toga hrane, da iz nje stvara građu za svoje organe; ovi još nisu postigli svoj konačni oblik i veličinu, te sve do 20. godine trajno rastu.

Ali tek utjecajem probavnih organa poprima hrana takav oblik, da može naše tijelo iz nje crpsti ono, što mu služi za rast i za uzdržavanje života. Naši probavni organi slični su velikom kanalu, koji započinje u ustima, a svršava u čmaru. U ustima se hrana pomoću zubala sasijeca i raskomada u sitne komade, tako da je probavni sokovi bolje i lakše rastope. Čitav probavni kanal obložen je velikim brojem žlijezda, koje izlučuju sokove, potrebne za rastvaranje životinj-

ske i biljne hrane. Hrana, otopljena u želucu i tankom crijevu, upija se u crijevu u posebne cjevčice, koje se izlijevaju u krv a ova je dovodi svim organima. Onaj dio hrane, koji nije probavljiv, ulazi u debelo crijevo te izlazi kao stolica kroz šupak ili kao mokraća kroz bubrege napolje.

Hrana.

Hrana treba da sadržava sve one sastavine, iz kojih je sagrađeno naše tijelo i one, koje su potrebne, da se stvara toplina i omogućuje rad. Takva hrana sastoji se iz triju skupina, i to: bjelančevine, šećera i masti.

Bjelančevina ima svoje ime od bjelančeta u jajetu, a ima je u jajima, u mliječnom siru, mesu, pa i u biljnoj hrani (najviše u grahu, grašku, leći). Šećer se uz čisti šećer nalazi još u slatkom mlijeku, u voću, medu, a stvara se i iz škroba, koji se nalazi u brašnu i krumpiru i drugom povrću. Šećernih tvari ima ponajviše u biljnoj hrani. Mast se nalazi u životinjskoj, pa i u biljnoj hrani. Najvažnije su masti: slanina, maslac, ulje. Osim ovih triju osnovnih tvari za ishranu treba čovjeku za uzdržavanje života i voda. Bez hrane možemo dulje živjeti nego bez vode. Čitavo se tijelo sastoji većim dijelom iz vode. Gubitak vode uzrokuje kod dojenčeta najteže smetnje. U vodi se tope soli, koje su također našemu tijelu neophodno potrebne. Čovjek treba ne samo kuhinjske, već također neke druge soli, koje se nalaze u hrani. Osim ove hrane treba dojenčetu u hrani još nekih tvari, koje je nauka tek u posljednje vrijeme otkrila. Mi ih zovemo vitaminima. Bez njih nema zdravlja, bez njih nema čak ni života. Vitamina ima u svježoj hrani, u mesu, jajima, najviše u svježem, neukuhanom voću i povrću. Neke najvažnije vitamine stvara sunčano svijetlo.

Svaka od ovih sastavina ima drugu zadaću. Bjelančevina nadoknađuje istrošene mesnate dijelove. Masti i šećer služe tek u manjoj mjeri za građu tijela; oni služe više sagorijevanju, dakle stvaranju topline i tjelesne snage. Ako je hrane previše, onda je tijelo taloži kao rezervu i to kao potkožno salo.

Ishrana majčinim mlijekom.

Dojenče treba uz posebnu njegu i posebnu hranu. Njegovi su nerazviti probavni organi osjetljivi, nježni i ne podnose druge hrane osim majčinog mlijeka. U majčinom su mlijeku sve sastavine hrane u onom obliku i onim količinama, koje najbolje odgovaraju njegovoj potrebi. Bjelančevina i soli služe za tjelesnu građu i rast, masti i šećer za stvaranje topline. U majčinom mlijeku ima također i vitamina. Nijedna umjetna hrana nije tako savršeno sastavljena kao majčino mlijeko.

Dojenče trajno raste i zato treba razmjerno više hrane nego odrasli, kod kojega je rast dovršen. Tako će dojenče od 5 kg. težine trebati dnevno oko $^3/_4$ litre mlijeka, a odrasli od 60 kg. težine morao bi trošiti, da mu je potreba hrane ista kao dojenčetu, 9 litara mlijeka. Priroda se pobrinula, da dojenče nađe u majčinim grudima onu hranu, koja mu odgovara. Majčino i kravlje mlijeko, pa i mlijeko drugih životinja, bitno se razlikuju jedno od drugoga, kao što se razlikuju i potrebe dojenčeta od potrebe koje životinje. Životinja, koja brzo raste, trebaće više bjelančevine. Tele podvostručuje svoju težinu za 2 mjeseca, dok dojenče treba za to 5 do 6 mjeseci. Stoga ima u kravljem mlijeku 2 puta toliko bjelančevine koliko u majčinom. Već ove brojčane razlike u sastavini upućuju nas, da je svako mlijeko posebno sastavljeno i da odgovara najbolje onoj vrsti, od koje dolazi. Savršena hrana za do-

jenče samo je majčino mlijeko. Nema sumnje, da možemo othraniti dojenče i tuđim, na pr. kravljim mlijekom, ali će uvijek biti velika razlika između dojenčeta na majčinim grudima i koje se hrani kravljim mlijekom. Umjetno i neprirodno ne može da nadomjesti ono prirodno. Umjetni zub, umjetna ruka, sve nas služi, ali ne može nam nadomjestiti pravog zuba ni prave ruke. Zato nije čudo, da je pomor umjetno hranjene dojenčadi 5, pa i 7 puta veći od prirodno hranjene. Dojenče na prsima ne oboli lako, a ako oboli, srazmjerno lako će bolest preboljeti. Prirodna ishrana zaštićuje dijete od bolesti i zaraza. Majčino mlijeko nije samo hrana, već je zdravlje, spas i život dojenčeta. Majčino mlijeko ima uvijek istu toplinu, čisto je, u njemu nema sitnoživa, jer ga dojenče pije na vrelu, pa dolazi najkraćim putem u njegov želudac. Kravlje mlijeko nije uvijek jednako toplo, često je nečisto i zaraženo. Svaka mati treba da doji svoje dijete. To je prvo i najvažnije pravilo svake dječje njege.

O mlijeku.

Tekućinu, koju ženska prsna žlijezda poslije poroda izlučuje, zovemo mlijekom. To je jedina hrana, koju dojenče podnosi i od koje dobro uspijeva. U mlijeku su sadržane sve sastavine, koje dojenčetu trebaju. Mlijeko je tekućina bijele ili žućkastobijele boje, izvjesnog sjaja, bez mirisa i ugodnog slatkog ukusa. Malone devet desetina njegove sadržine je voda. Njegove su najglavnije hranljive sastavine bjelančevina, šećer i mast, svaka u onoj količini, kako dojenčetu treba. Mliječna bjelančevina je u mlijeku rastopljena. Kad se mlijeko vari, bilo u želucu, bilo da ga kisamo, onda bjelančevina ispada iz mlijeka: to je sir. Majčino se mlijeko gruša u finim sitnim pahuljicama, a kravlje u čvrstim bijelim grudama. Probavni ga organi lako i brzo rastvaraju. Bjelančevina je važna sastavina hrane, jer se iz nje stvara građa za razvoj i rast dječjeg tijela.

Mast se nalazi u mlijeku u finim sitnim kapljicama. Ako mlijeko dulje vremena stoji, diže se mast na površinu, jer je lakša od ostalih sastavina mlijeka. Tu mast možemo obrati, kao što to činimo s kravljim mlijekom, kada oberemo skorup ili vrhnje.

Šećer, koji se nalazi u mlijeku, posebne je vrste, te ga nigdje drugdje u prirodi ne možemo naći, a zove se mliječni šećer.

Osim ovih hranljivih sastavina ima u svakom mlijeku dostatnih količina soli, koje trebaju za izgradnju kosti. Napokon sadržava svako mlijeko izvjesne vitamine.

Sve ove sastavine nalaze se u mlijeku malone uvijek u istim količinama. Mlijeko raznih životinja razlikuje se međusobno. Ima mlijeka, u kojem ima više masti, i opet mlijeka, u kojemu ima više bjelančevine. Iz slijedeće se skrižaljke vidi razlika u sastavinama majčinog i kravljeg mlijeka.

U 100 dijelova mlijeka ima

	Mlijeko	
	majčino	kravlje
Bjelančevine	1 dio	3½ dijela
Masti	4 dijela	3½ „
Šećera	7 dijelova	4½ „
Soli	⅕ dijela	¾ „

Ostalo je voda.

Već ako ove brojke isporedimo, vidimo, da su razlike među navedenim vrstama mlijeka velike i bitne. Uistinu su još kudikamo veće.

Mlijeko, kad izlazi iz prsne žlijezde, isprva teče obilno i u mlazu, ali je rjeđe i lakše, dok ga pri koncu dojenja ima manje, ali je masnije i hranljivije.

Prsna žlijezda.

Prsna se žlijezda razvija samo onda, ako kod žene nastupi trudnoća. Inače miruje, malena je, ali tvrda; u njoj ima više sala nego mliječnih žlijezda. Kad žena zanosi, ubrzo nabreknu dojke, žlijezde se u njima umnože, krvni se sudovi proširuju. Grudi rastu često tako brzo, da se koža rastegne, pa se pojave crne brazde, koje onda trajno ostaju. Kolut oko bradavice postaje crnji, a bradavica čvršća. Mlijeko se stvara u žlijezdama i ulazi u mliječne cjevčice. Uže cijevi utječu u šire. Na vrhu bradavice izlazi 15 do 20 cjevčica, iz kojih štrca mlijeko, ako grudi rukom istiskavamo ili ako dijete sisa. Već u prvim mjesecima trudnoće dovršen je razvoj prsne žlijezde. Isprva izlučuju grudi neku žućkastu tekućinu, tako zvano babinje mlijeko. Pravo mlijeko nadolazi tek nekoliko dana poslije poroda, isprva u manjim količinama, a poslije više i obilnije. Mati obično osjeća, kako mlijeko navire, grudi postaju veće i tvrđe. Ovo naviranje mlijeka nije skopčano ni s kakvim pojavama bolesti, pa ni s povišenjem tjelesne topline. Ako bi se što takvo desilo, valja pozvati liječnika, koji će razlog tome lako ustanoviti. Oblik i veličina dojki nije važna, pa često vidimo, da na oko sitne sise daju obilno mlijeka, dok su omašne i teške prazne. Važnija je bradavica. Ona treba da je čvrsta, da viri kao valjak, tako da joj se dojenče bez velikih teškoća mogne priljubiti, da uzmogne sisati. Dogodi se, da bradavica nije dobro razvijena, pa se koža na tom mjestu splošti, tako da nastaje udubina, u koju se slabo razvita bradavica uvukla. Takvu bradavicu dojenče teško ili nikako ne prihvaća, premda vidimo ponekada, da dojenče sisa i na uvučenim bradavicama, gdje to ne bismo očekivali.

Da li možemo utjecati na sastav i količinu mlijeka?

Jedini je podražaj za izlučivanje mlijeka u grudima sisanje. Što se prsa bolje ispražnjuju, to brže nadolazi novo mlijeko. Nema sredstava, kojima bismo mogli pospješiti stvaranje mlijeka u mliječnim žlijezdama. Količina mlijeka raste prema potrebi, a sastav se njegov, tako reći, ne mijenja za čitavo vrijeme, dok se dijete na grudima othranjuje. Promjene, koje nalazimo u sadržini masti, u svakom pojedinom podoju nisu važne, a i sadržina bjelančevine, soli i šećera tako se neznatno mijenja, da to nije važno. A ipak čitamo dnevno objave raznih tvornica, koje preporučuju i hvale najrazličitija sredstva, jer da utječu na količinu pa i na sastav mlijeka. Sve je to reklama i trgovina, bez ikakve koristi. U narodu i među majkama o tom se štošta priča. Tako se preporučuje pivo, razne mliječne juhe, brašna, kakao, slad pa i mnoga druga jela. Sva ta sredstva koriste samo u toliko, u koliko su hranljiva. Pomoći će kod dojilje, koja se slabo hrani ili koja nema teka ili kod one, koja je oslabila u porodu.

Prvorotkinje, pa i mnoge druge majke često su poslije poroda u uzbuđenom duševnom raspoloženju baš zbog brige oko novorođenčeta. Dugo se vjerovalo, da takva duševna raspoloženja ili uzrujavanja utječu na količinu i sastav mlijeka, tako da mlijeko nestaje ili da dojenčetu škodi. Ove priče podržavaju ponajviše plaćene dojkinje, jer vuku iz toga vjerovanja korist i svoju zaradu. Mi znamo, da su to bajke, koje ne odgovaraju istini. Između duševnog raspoloženja i naviranja mlijeka postoje sigurno neke veze, ali ti odnosi su drugačiji. Mi vidimo, da ove majke, koje s ljubavi i voljom svoju djecu doje, imadu i dosta mlijeka, dok one, koje to ne žele i koje izmiču svojoj dužnosti,

zaista i nemaju mlijeka. Tako će raspoloženje uistinu utjecati ne na sastavine, već na količinu mlijeka. Kao što pomisao na tečnu hranu čini, da se sakuplja slina u ustima, tako će i majčina istinska želja, da svoje dijete doji, izazvati naviranje mlijeka. Ona će prebroditi sve prepreke, koje, osobito u početku zaista često i postoje, dok će nebrižna mati, koja svoje dijete napušta, sasvim zatajiti. Dojenje će biti teret, kojeg će se ona po mogućnosti riješiti. Tako vidimo, da duševne predodžbe zaista utječu na količinu mlijeka, koje se u grudima stvara. Poneka mati nema mlijeka, jer u njoj nema odlučne volje, da svoje dijete doji, ali duševna raspoloženja ne uzrokuju nikada ni bolest, ni groznicu, ni proljev. Dogodilo se već i to, da su prsa usahnula poradi straha, bojazni ili teških duševnih potresa. Jedna je mati pala za vrijeme poplave zajedno s djetetom u Savu. Od straha, da se djetetu, koje je ispalo, što ne dogodi, ona je izgubila mlijeko, ali taj zastoj nije dugo trajao i naskoro su se grudi opet napunile. Često vidimo, da su matere u trajnom strahu, da ni uz najbolju volju neće imati dosta mlijeka, pa ih ta bojazan čini uistinu slabim dojiljama, jer djeluje nepovoljno na izlučivanje i količinu mlijeka.

Za vrijeme dojenja izostaje često mjesečno pranje (perioda) trajno ili se prije ili kasnije opet pojavi. Dojilje se često tuže, da im u to vrijeme nestaje mlijeka. Vjerojatno je, da se baš kod slabijih dojilja češće vraća mjesečno pranje; zato im se čini, da je to razlog njihovu nedostatku, premda je uistinu baš pomanjkanje mlijeka razlog, da se perioda vraća. Mjesečno pranje ne škodi djetetu, već treba bez obzira na to mirno nastaviti dojenje.

Mnoge matere uzimaju u vrijeme, dok svoju djecu doje, razne lijekove. Potrebno je znati, prelaze li ti lijekovi u mlijeko? Lijekovi, kao razna sredstva za spavanje, prelaze u neznatnim količinama u mlijeko, pa neće vjerojatno naškoditi djetetu, ali svakako treba pitati liječnika. Sigurno je, da alkohol prelazi u mlijeko i da može djetetu naškoditi, ako ga dojilja uživa u većim količinama. Zato je bolje odreći se piva i vina za vrijeme dojenja — djetetu za volju. Koristi — kako to neki pričaju — od alkohola i onako nema.

Kako se vrši dojenje.

Već od prvog dana života treba da se dojenče privikne na red. Mati treba da je točno upućena u sve propise dojenja.

Prvih dana poslije poroda izlučuju prsa samo malo babinjeg mlijeka. Tek četvrti dan, često i kasnije, navire više mlijeka. Grudi se pune i mlijeko nadolazi, ako mati doji, jer samo dojenje stvara mlijeko. Mlijeko navire često tolikom snagom, da grudi nabujaju, otvrdnu i da postanu ponešto bolne. Ako ih zavojem podignemo, nestaće bolova. Zdravo dijete izvući će doskora dostatne količine mlijeka. Ako je dijete slabo ili iz kojeg drugog razloga ne sisa, onda zaostaje mlijeko u grudima i prsa će usahnuti. Svaki zastoj mlijeka u grudima sprečava naviranje novog mlijeka.

Prva 24 sata poslije poroda spava dojenče, jer je izmoreno od napora kod poroda, pa ne traži hrane, dok se ne oporavi. I majci treba iz istog razloga mira i odmora. Obično nema prvog dana ni mlijeka u grudima. Kada dijete ogladni, pa se javi, onda ga valja staviti na prsa. To biva rijetko prva 24 sata. Dok je mati u krevetu, često nije lako dijete namjestiti na prsa. Zato treba paziti, da bude majci poslije poroda sve tako udešeno, da joj dojenje bude što udobnije i što laganije. Prvi dani su često odlučni za daljnu sudbinu dojenčeta, jer će

mnoga majka napustiti dojenje i dijete odbiti, razočarana i izmučena kod prvih podoja. Majku treba okrenuti na onu stranu, s koje će dijete sisati. Usporedo s majkom položi se dojenče, tako da može ustima lako prihvatiti bradavicu. Mati će sada prstima obuhvatiti bradavicu lakim pritiskom, da iscuri koja kap mlijeka djetetu u usta. Kod toga treba paziti, da su djetetu nozdrve slobodne, da dijete uzmogne disati, dok sisa. Ako su grudi velike, mogle bi lako da pokriju čitavo dječje lice, pa i nos. Mati će zato lakim pokretom druge ruke nešto podići prsa. Kod ovih prvih pokušaja očituje se sva sprema pomagača, koji će uzdižući dječju glavu malim jastučićem, prisloniv̌ši majku na uzglavlju, obojemu olakšati dojenje. Obično prima dijete smjesta bradavicu te sisa punom snagom. Često treba mnogo strpljivosti, ako je dijete slabo, nespretno, te se ne može prilagoditi. Događa se, da i mati ne može da nađe onaj položaj, koji je najzgodniji, da dijete prihvati sisu. — Isprva sisa dijete često tromo, ali čim mati ustane iz kreveta, sisanje je toliko olakšano, da dijete ispražnjuje čvrstim sisanjem prsa. Kod dojenja izvan kreveta uputno je, da mati sjedne na nisku stolicu ili da odupre noge o podnožju tako, da ruku, na kojoj počiva dijete, prisloni laktom na koljenu. Na taj je način položaj majčin i dječji udoban.

Tako se drži dijete kod dojenja!

Dojenče pije isprva brzo, te gutljaj slijedi za gutljajem. Mi to možemo nadzirati, ako položimo ruku na grkljan. Poslije, kad mlijeko više ne izlazi tako obilno, postaju gutljaji rjeđi. Dijete treba da vuče po više puta, dok se ne nakupi u ustima toliko mlijeka, da ga dijete proguta. Za prvih 5 časaka ispilo je dojenče obično najveći dio čitavog obroka, bar dvije trećine, a za treću trećinu treba daljih 10 do 15 časaka, jer se mlijeko polako prikuplja. Kad se dijete zasitilo na punim grudima, samo ispušta bradavicu i zaspi. Dojenje neka se ne produži preko 15 do 20 minuta, jer su grudi poslije toga vremena obično prazne i svako je daljnje sisanje zališno, te može samo da naškodi bradavici. Kod dobre dojilje odgovara količina, koju dojenče kod svakog obroka pije, njegovoj potrebi. Često pije dijete na punim grudima više nego što treba. Slabo dojenče brzo se umori, te se neće ni na punim grudima svaki put zasititi. Nekoje grudi daju mlijeko lako, druge su otporne, pa se teže ispražnjuju. Ako iz grudi mlijeko samo otječe, to još nije dokaz, da ima u njima i dosta mlijeka. Zdravo i jako dojenče svladaće svaki otpor; slabo dojenče nije svakim prsima doraslo, pa će i na punim prsima, ako se teško izdajaju, ostati gladno, jer se prije vremena izmori. Pojedini obroci nisu uvijek jednaki. Dojenče sisa obično ujutro najviše, kad su grudi pune, a dijete gladno.

Ovo treba da ima pred očima svaka majka: želudac je poslije dojenja pun mlijeka. Da se isprazni, treba 3 do 4 sata. Ne puni želudac prije, dok ima u njemu još hrane!

Obično daju prsa otprilike $^3/_4$ do 1 litre mlijeka; ako ih uvijek nanovo ispražnjujemo, onda mogu da daju po 2, pa i 3 litre na dan. Tako će mati, ako se dobro hrani, moći prehraniti na grudima blizance, pa i trojke. Vrlo je rijetko, da žena uopće nema mlijeka. Sigurno ima žena, koje su slabe dojilje i koje nemaju dosta mlijeka; kod ovih se već poslije drugoga ili trećega mjeseca dojenja mlijeko tako smanji, da ga dojenče nema dosta. Često čujemo, da mati nije dojila, jer nije bilo mlijeka. Obično to nije istina, jer žena, koja je dijete nosila i rodila, obično ima i mlijeka; vjerojatno je kriv samo loš postupak s grudima. Prije nego se u takvom slučaju odbije dijete, treba potražiti liječnički savjet.

Prvi dan poslije poroda djetetu ne treba hrane. Drugi dan sisa dojenče dva do tri puta, treći dan do pet puta, a nadalje šest do najviše sedam puta na dan. U svemu ne pije dojenče prvih dana više od četvrt litre, ali koncem prvog ili početkom drugog tjedna popije već do pola litre; dalje raste dnevna potreba do šestog ili osmog tjedna, kad dnevno sisa tri četvrtine litre ili do jedne litre.

Poslije dojenja dojenče obično spava i ne budi se prije tri ili četiri sata. Dojenče se tako i samo navikava na neki red. Sedam obroka treba dojenče samo u početku. Već koncem prvoga mjeseca može se taj broj sniziti na šest obroka. Od drugoga mjeseca i nadalje možemo ostati kod šest obroka, ali ih možemo sniziti i na pet. To ćemo svakako učiniti, kada dijete navrši šest mjeseci. Nikako ne smijemo dozvoliti, da dijete noću sisa. Ako se to i dešava prvih dana života, dijete će se i samo naučiti na noćnu stanku od najmanje sedam do devet sati. Pogrešno je, pa i pogibeljno dijete dojiti bez reda i čim zaplače davati mu prsa noću i danju. To škodi majci, iscrpšće brzo njezine tjelesne snage, oduzeće joj njezin odmor; bradavica će se lako izraniti, pa i dijete može oboljeti od nepravilne i prečeste ishrane.

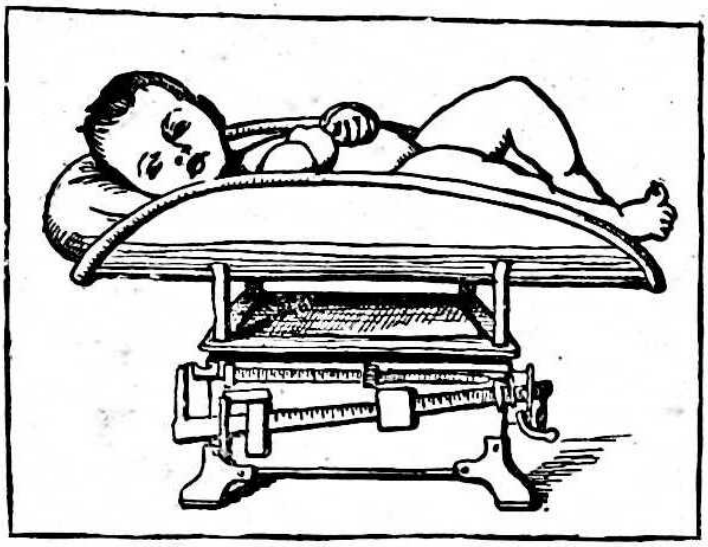
Pravilno se daje kod svakog dojenja samo jedna sisa. Dijete će onda svaku dojku posve isprazniti, dojka će se odmoriti, pa će se nanovo i obilno mlijekom napuniti. Osim toga na taj se način bolje čuvaju bradavice, te će teže doći do ozljeda i oboljenja. Samo u iznimnim slučajevima, ako nema dosta mlijeka, daće mati obje dojke istodobno.

Red u hrani zdravlje brani.

Podržavanje reda kod dojenja početak je odgoja. Djeca se na taj način već u prvim danima života nauče na neki red i na saznanje, da se moraju prilagoditi sredini, u kojoj žive. Tako je uredno davanje hrane prva škola, u kojoj će dijete naučiti, da u svemu treba biti obziran, a mati ne treba popuštati slijepo

svakoj želji i svakom nagonu, pa bila to i glad.

Ako hoćemo da tačno doznamo, koliko dijete pije, onda ćemo to ispitati vagom. Dijete se važe prije nego što je pilo, pa onda poslije; iz razlike ovih težina izračuna se koliko je dijete popilo. To činimo onda, kad postoji sumnja, da dijete premalo sisa. Kod zdravog djeteta, koje



Dobra, točna vaga baš je zdravlju draga!

napreduje, nije uopće potrebno, da se zbog toga važe, naprotiv vidimo, da majke postaju nemirne i uzbuđene, ako trajno bilježe, koliko dijete pije. Te su količine nejednake, često veće, a često i manje, ali za dijete dovoljne.

Odbijanje.

Dojenče treba osim majčinog mlijeka i druge hrane. O tom će biti govora na drugom mjestu. Majčino mlijeko ne odgovara u kasnijim mjesecima svim potrebama dojenčeta. U našem narodu vidimo često djecu do druge pa i treće godine, koja se ishranjuju na prsima. To djetetu ne treba, pa mu u izvjesnom slučaju i škodi, jer ne prima hranu, koja mu treba. Mi odbijamo redovno dojenčad po prilici u devetom mjesecu. To je ono vrijeme, kada zdravo dojenče podnosi kravlje mlijeko i kad mu treba i druga hrana.

Dojenče se odbija postepeno, to znači pomalo, jer to koristi i majci i djetetu. Lako se dogodi, da će dojenče baš u vrijeme, kad se odbija, pa i poradi toga, oboljeti. U tom će nam slučaju biti moguće, da ga nanovo metnemo majci na prsa, ako ga postepeno odbijamo. Dojenče se tako polako nauči na svaku hranu, te neće kod toga trpjeti. Mi dajemo svakih par dana sve po jedan obrok manje na prsima, tako da to ne osjeti ni mati, pa ni dijete. Tako sahne mlijeko u majčinim grudima pomalo, ona ne trpi od nabreklih grudi nikakvih bolova, jer ne dolazi do zastoja mlijeka. Grudi zadrže svoj oblik, ako dijete postepeno odbijamo. Ako bi preko očekivanja ipak nastupili bolovi u grudima, ne smije se dijete nikako nanovo metnuti na prsa. Tim ne postizavamo ništa, jer se dojenje nastavlja i mi smo samo odbijanje odložili. U tom slučaju neka se prsa podvežu i taru toplim uljem ili se stave topli oblozi. Nepotrebno je da se uzimaju lijekovi za čišćenje. Ljeti za vrijeme žege nećemo djece odbijati; poznato je, naime, da mnogo dojenčadi ljeti boluje od proljeva, pa bi to moglo ugroziti zdravlje dojenčeta. Zato treba pričekati do jeseni, dok mine vrućina.

Kako treba da živi dojilja.

Dojenje je posao prirodan, koji ne traži od majke niti poseban način života, niti koju drugu žrtvu, bilo u ishrani bilo u napuštanju koje navike ili društvenih dužnosti. Neka živi istim životom kao dosada, jer dojenje ne iziskuje nikakvo ograničenje ni lične slobode, ni promjene načina života. Dobro je, da majčinu težinu trajno nadziremo, jer

dojilja ne smije da gubi na težini. Ako bi se to dogodilo, treba potražiti liječnički savjet i pomoć.

Izbor jela i pića, njihovu količinu, — sve to treba prepustiti majci. Nisu opravdane predrasude, koje u tom pogledu kod mnogih žena postoje. Dojilja se ne treba odreći onoga, čemu je navikla. Svako jelo bez razlike, svaki začin, sve joj je dozvoljeno, jer te sastavine ne prelaze u mlijeko. I kisela jela, zelenje, povrće, voće, sve vrste mesa, salatu, tjesteninu, sve smije jesti. Jedino treba paziti da ne pokvari želudac i da ne trpe probavni organi, jer bi proljev ili neuredna stolica mogli neugodno djelovati na količinu mlijeka. Dojilje se obično ugoje, ali to nije potrebno. Ako mati jede po prilici za jednu trećinu više nego obično, neće ni ona, a ni dijete kod toga zlo proći, i neće se ugojiti. Dojilju ne treba siliti ni na ona jela, koja su na glasu, da stvaraju mnogo mlijeka, kao razne juhe, pivo ili puno mlijeka. Često vidimo, da su najbolje dojilje one, koje ne mijenjaju svoju običnu hranu i koje ne jedu previše. Kao piće neka služi mlijeko i voda. Vode imade dovoljno i u povrću, voću i zelenju. Dojilja neka ne mijenja svoj način života, ako inače odgovara zdravstvenim propisima. Laki joj je kućni posao dozvoljen. Neka se previše ne umara, jer joj je odmor i mir potreban. Boravak na suncu, na svježem zraku, kupanje, gombanje, pa i svaki šport dozvoljen je, ako ga vrši umjereno. Neka se po mogućnosti čuva svih nepotrebnih uzbuđenja i uzrujavanja, neka živi razborito u mirnom duševnom raspoloženju.

Mnoge seljačke majke, zaposlene na polju, misle, da treba dojenče prije vremena odbiti, da ih dojenje ne smeta u poljskim radovima. Majka odbija dijete, jer radi na polju. To je krivo. Zapamti, ako pođeš u polje, ponesi dojenče sa sobom. Ono će mirovati, spavati i čekati na svježem zraku, dok uloviš toliko vremena da ga nadojiš. Ne ostavljaj ga u kući da ga hrane bog te pitaj čime stare babe.

Teškoće u dojenju kod majke.

Ima čitav niz teškoća u dojenju, kad je mati slaba od poroda, iscrpljena, neiskusna, a dijete još nije naučilo ispravno sisati. Na sreću taj nesklad brzo nestaje, ako je mati strpljiva i njena volja, da dijete doji, čvrsta i neoboriva. Onda će lako prebroditi sve teškoće, bile one na njezinoj strani ili na strani djeteta.

Mnoge su žene poslije poroda izmučene, slabe, pa i mlijeko ne pritiče odmah u dovoljnim količinama. One su uzbuđene osobito, ako dijete prvih dana ne sisa onako, kako bi trebalo. One se tuže, da ih bole križa, da ih neki umor svladava. Briga i tužne misli toliko ih svladaju, da postaju nestrpljive. Ako žena gubi pouzdanje i volju da doji, stradaće i dijete. Zato ćemo sve majčine tužbe strpljivo ispitati, jer ako neke teškoće zaista postoje, lako ćemo ih ukloniti. Razborita njega, dobra hrana i zgodne upute i, ako treba, liječnička pomoć povratiće klonulo pouzdanje.

Nameće se pitanje, neće li dojenje naškoditi majci, jer majčino zdravlje ne smije trpjeti. Težina matere, koja doji, ne smije padati. Iskustvo nam pokazuje da najnježnije majke, kojima trudnoća nije naškodila i koje su uredno rodile, dobro podnose dojenje. Naprotiv i najnježnija se mati za vrijeme dojenja ugoji, njezino zdravlje ustali i obično sve tegobe prestanu, ako dijete uspijeva.

Često nema dosta mlijeka. Žene iz naših krajeva i iz našeg naroda dobre su dojilje, ali se i među njima nađe poneka, koja nema dosta mlijeka. Vjerojatno nije mliječna žlijezda tako razvijena kako treba. Često nalazimo kod

Vrijedan je plod na njivi, ali je vredniji mladi ljudski plod. Ne zapusti dijete, kad radiš na njivi! Uzmi dojenče sa sobom; hrani ga redovito i u polju i u poslu!

žena velike dojke, ali u obilnom salu nema žlijezda. Ispočetka ima svaka takva majka obično dosta mlijeka. Kad su poslije potrebne veće količine mlijeka, onda opažamo u rijetkim slučajevima, da prsa ne izlučuju toliko, koliko dojenče treba. To ne može nikada biti razlog, da se dijete odbija. Takovo ćemo dijete prihranjivati. Često ima dosta mlijeka, ali neiskusne prvorotkinje tako nespretno stavljaju djecu na prsa, da dojenče ne može sisati. Ovima ćemo lako pomoći i dijete će uredno vući i mlijeka će biti dosta, čim dijete bolje namjestimo.

Na dojenčetu se doskora opaža, ako nema dosta mlijeka u prsima. Dojenče zaostaje u težini, često viče, često je zatvoreno, a poneko imade i proljev. Stolice slabo hranjene djece su zelenkaste. Ove stolice od gladi naliče mnogo na stolice pokvarene probave. Neupućeni će misliti, da je dijete bolesno, a ne gladno. Ima dojenčadi, koja strpljivo podnosi nedostatak hrane, koja ne viče, već mnogo spava. Padanje će težine brzo izazvati sumnju, da je dojenče nedostatno hranjeno.

Manjak se mlijeka najsigurnije ispituje vagom. Pojedini obroci nisu jednaki, dojenče pije često vrlo mnogo, često manje. U jutro su količine veće, pa se umanjuju u toku dana. Zato je potrebno da izmjerimo sve obroke, koje dojenče za vrijeme od 24 sata popije. Samo je tako moguće, da saznamo, postoji li zaista nedostatak mlijeka ili ne. Mi važemo dijete prije i poslije svakog obroka u istom odijelu. Razlika između prve i druge brojke pokazuje nam količinu mlijeka, koju je dojenče ispilo. Ako smo ustanovili, da nema dosta mlijeka, pokušaćemo najprije, da tu količinu po mogućnosti povećamo. Ako to ne bi bilo moguće, onda ćemo uz dojenje dijete još i prihranjivati. I ono dijete, koje se samo djelomice hrani na prsima, uspijeva bolje nego ono, koje se samo umjetno hrani.

Često nam polazi za rukom, da dnevnu količinu mlijeka povećamo. To postizavamo izdašnim ispražnjivanjem dojki. Ako dojenče slabo sisa, stavićemo drugo zdravo dijete na prsa ili ćemo prsa poslije dojenja rukom ili posebnim spravama ispražnjivati. Često ćemo tako dobiti dovoljno mlijeka.

Ako smo prisiljeni davati uz prsa i drugu hranu, moramo vrlo oprezno postupati. Događa se, da se dojenče iz bočice lakše zasiti, pa odbija prsa, na kojima se dosada mučilo sisanjem. Tako će doći do daljnjeg zastoja u grudima i prsa će sasvim usahnuti. Dojenčetu treba podati bočicu s malenom rupicom na dudici, da se i kod bočice muči. Količine ne smiju biti prevelike, pa će poslije toga, jer je još gladno, na prsima dobro vući. Prihranjivati možemo i žličicom.

Ako dojenče prima uz prsa i drugu hranu, najbolje je, da najprije sisa, a poslije toga manjak mu nadomjestimo bočicom. Ili ćemo davati izmjenice jedan obrok iz prsiju i jedan iz bočice. Ako se ponovno pojave teškoće, onda treba pozvati iskusnog liječnika, koji će poduzeti mjere, da ne trpi ni dijete, ni majka.

Kad pitamo žene, zašto su odbijale djecu, čujemo često, da su im dojke tako teško izlučivale mlijeko, a dojenče nije imalo dosta snage da iz njih sisa. Takvih dojki nema. Ako dijete nije preslabo, nedonošeno, ono će taj otpor uvijek svladati; vjerojatnije je, da je dojenče zato ostavilo prsa, što nije bilo dosta mlijeka.

Neke se majke tuže, da im iz prsiju trajno curi po koja kap mlijeka, tako da im se kvasi koža i odijelo. Protiv toga nema lijeka, a pomoći ćemo tako, da stavimo pred dojke komad platna ili koje

druge tkanine, koja upija mlijeko. Kožu treba natrljati kojom mašću, da se ne izrani.

U dojkama nastaju poradi zastoja mlijeka katkada čvorovi, koji su na dodir i pritisak bolni. Čvorovi su veliki, kao orah, koža je crvena, napeta. Osjetljivost je često tolika, da je i pritisak košulje i svaki pokret dojke neugodan. Ako prsa svaki put dobro ispraznimo, ne dolazi do zastoja, pa ni do čvorova. Lakim trljanjem uljem, pridizanjem dojke u povoju, čvorovi brzo prolaze.

Neugodnije su povrede, koje nastaju na bradavici. Koža popuca, pa nastaju malene ranice poput pukotina. Ako te povrede zanemarimo, mogu da zahvate čitavu bradavicu. Bolovi kod dojenja toliki su, da ih mati uz najbolju volju ne može podnositi. Kad dijete ne sisa, prestaju bolovi. Dogodi se, da dijete iz ovakve rane izvuče kapljicu krvi. To ne škodi, ali ako dijete proguta iz rane mnogo krvi, tada će je izbaciti; preplašena majka misliće, da ima dijete čir u želucu. Ove pukotine nisu nikada razlog, da se dijete odbije, jer prolaze uz dobro liječenje vrlo brzo. Najbolje je, da se dijete ne stavlja na prsa, — dok te grizlice ne zarastu. Prsa neka se ispražnjuju rukom ili sisaljkom a izbrizgano mlijeko daje se djetetu. Kao sisaljke služe staklena zvona, s otvorom na vrhu, na koji se navlači gumena sisaljka. To se zvono tako namjesti, da obuhvati bradavicu i kožu u neposrednoj okolini. Zvono se napuni mlijekom, a dijete pije kroz sisaljku a da ne dira bolnu ranu. Najveća je pogibelj od tih ranica, da se okuže. Ako bradavica nije čišćena, lako ulaze kroz ranicu zarazne klice u dojke i tako nastaje zapaljenje mliječnih žlijezda. Zato treba dojke prije i poslije svakog dojenja oprati toplom vodom. Poslije pranja treba bradavice osušiti i čistom krpom pokriti. Ako se bradavice već za vrijeme trudnoće dnevno peru, postaju otpornije. Važno je, da se dojenče ne ostavi dulje na prsima nego što treba. Tako ćemo te ozljede na bradavicama lako spriječiti.

Ako zarazne klice uđu kroz ranicu u mliječne žlijezde, onda dolazi do zapaljenja dojke. Dojke nabreknu, bolne su, tjelesna se toplina diže, koža zarumeni i za koji dan nastaje u žlijezdi bolan čvor, koji će se razgnojiti. Gnoj izlazi kroz jedan ili više otvora. Da se ublaže bolovi treba dojku dići povojem. Dojke treba ispražnjivati, pa je moguće, da se dojenje poslije izliječenja nastavlja. Djetetu ne prijeti od te bolesti nikakva pogibelj. Često je tok bolesti težak, gnojne se upale razviju na više mjesta; onda se mora dijete odbiti, a liječenje prepustiti liječniku.

Ako mati oboli od koje teže bolesti, onda valja paziti, da ne izgubi mlijeko.

Ako imaš hunjavicu, ako te boli grlo ili ako kašlješ: veži nos i usta maramicom, kad se približiš djetetu!

Ako bolest ne traje više nego nekoliko dana i ako nije preteška, može dojenče ostati na prsima. Treba samo paziti, da se dijete ne zarazi. Mati neka veže usta i nos maramicom, neka pere i raskužuje ruke prije dojenja. Tako bi mati bez veće pogibelji za dojenče mogla preboljeti mnoge bolesti, kao difteriju, laku upalu pluća, škrlet, pa i koju drugu bolest, a da dijete ostane na prsima. Pogibeljnije su za dojenče obične hunjavice i razne influence i gripe. Za dojenče mogu postati kobne, premda za odrasle nisu pogibeljne. Ako mati maramicom zaveže svoja usta i nos, ako ne kašlje u dijete i ne ljubi ga, može dijete ostati nezaraženo. Zabranićemo dojenje jedino, ako je stanje majke teško i ako ne jede, jer je potrebno, da se njezine snage štede, kako bi lakše preboljela. U svakom slučaju valja tražiti liječnički savjet.

Isto vrijedi ako mati boluje od tuberkuloze. Ona ugrožava dojenče, ako je bolest teža, a dojenje može i majci naškoditi. Bez liječnika nećemo ništa odlučiti. Ako mati ili dojenče boluje od sifilisa, može mati u svakom slučaju da ga doji i ako kod nje nema znakova bolesti. Isto tako ne prijeti ni dojenčetu pogibelj zaraze, ako je mati bolesna. Djecu zato ne treba odbijati, jer će samo na majčinim prsima uspijevati. Nikako se sifilitičnom djetetu ne smije uzeti zdrava dojkinja, niti smije sifilisom zaražena žena da doji tuđe zdravo dijete. I tu je najbolje, već poradi liječenja, da se pozove liječnik.

Kod bolesti srca, bubrega i drugih nutarnjih oboljenja može samo liječnik odlučiti, smije li majka dojiti svoje dijete. Tako zvane nervozne žene mogu dojiti svoju djecu, njihove tužbe nestaju obično, ako im dijete uspijeva. Samo ako postoje teža oboljenja kod majke, onda treba dijete odbiti, a često i odvojiti.

Teškoće dojenja sa strane djeteta.

Slabo, nerazvijeno, nedonošeno ili bolesno dijete sisa često tako slabo, da postoji pogibao, da će grudi sasvim usahnuti, jer se ne ispražnjuju. Ovakvo će se dijete bez majčinog mlijeka teško othraniti. Ako ne može sisati, davaćemo mu izbrizgano majčino mlijeko, da ga pije iz bočice, dok postane toliko jako, da samo iz prsiju sisa.

Često postoje smetnje u ustima, nosu, ždrijelu, tako da djeca ne mogu sisati na prsima. Takve su bolesti: zečja usta ili hrnjica, vučje ralje i procijepi na nepcu. Ako su smetnje — kao kod hrnjice — lakše, onda dijete često nauči sisati. Inače ćemo takovu djecu othranjivati izbrizganim majčinim ili kravljim mlijekom iz bočice.

Često uzrokuje obična hunjavica smetnje kod dojenja. Nos djeteta je manje ili više začepljen, tako da je disanje oteščano, dok dijete sisa. Poradi toga dojenče ispušta dojku, jer nema zraka. Dojke se ne ispražnjuju, i ako to dulje traje, dolazi do zastoja mlijeka u grudima. Tako vodi ta, naoko laka bolest,

ovako se drži dijete

ovako ne valja

do težih posljedica. Svakom oboljenju u nosu treba posvetiti mnogo pažnje već zato, jer je hunjavica kod dojenčadi često početak koje teže bolesti. Ako nos namažemo kojom masti, olakšaćemo sisanje. Ako to ne koristi, pozovi liječnika.

Ima dojenčadi, koja tako lijeno piju, da ih treba neprestano buditi i iznova stavljati na prsa. Poslije nekoliko gutljaja ispuštaju bradavicu i trajno su sanjiva. Ako nije tome kriva koja bolest ili sveopća slabost, onda to stanje prolazi i djeca poslije dobro napreduju.

Majka-radnica i dojenje.

Danas je žena sve više prisiljena, da ostavlja kuću i obitelj i da traži zaradu izvan kuće. Time je prekinuta ona prirodna veza, koja veže dojenče u prvim mjesecima života s majkom. Mati odbija svoje dijete, jer ga ne može ponijeti sa sobom u tvornicu ili na njivu, gdje je zaposlena. A svaki obrok, koji dojenče na prsima pije, od neprocjenjive je vrijednosti. Zato mati mora dojiti, ako je zaposlena izvan kuće, barem dva ili tri puta dnevno. Seljačke majke mogu da doje redovno, ako uzmu dijete na posao sa sobom.

I zakon zaštićuje majku za vrijeme trudnoće porođaja i dok doji.

Članovi radničkog osiguranja za slučaj bolesti imaju po zakonu, kad se razbole, pravo najmanje na ove potpore:

1 na besplatnu ljekarsku pomoć;
2 na lijekove;
3 na hranarinu.

U slučaju porođaja imadu pravo: a) na potrebnu primaljsku (babičku) pomoć i liječenje, b) na potporu za porodilje za vrijeme od dva mjeseca prije i dva mjeseca iz porođaja sa $^{3}/_{4}$ obezbijeđene nadnice dnevno, c) na potporu za opremu djeteta i to u 14-strukom iznosu obezbijeđene nadnice, ali samo u slučaju da je rođeno živo dijete, d) na potporu za dojenje onim osiguranim ženama, koje dijete svoje doje, za 20 nedjelja po prestanku potpore za porodilje i sa polovinom obezbijeđene nadnice, ali najviše do iznosa od 3 dinara dnevno.

One osigurane žene, koje prema ljekarskoj potvrdi nisu kadre dojiti svoje dijete, dobivaju mjesto pripadajuće potpore za dojenje dječju hranu, čija vrijednost ne smije prekoračiti vrijednost potpore za dojenje.

Ko za vrijeme, dok ima pravo na potporu, zarađuje, nema za dane, kad je zarađivao, pravo na potporu za porodilje određenu u tački b).

Članovi porodice, koji nemaju privrede, a žive u istom kućanstvu sa osiguranikom imaju pravo: a) u slučaju bolesti: na besplatno liječenje, lijekove, b) u slučaju porođaja: na potrebnu primaljsku pomoć i liječenje i na potporu za porodilje za vrijeme od 4 nedjelje prije i 4 iza porođaja u iznosu od 1.50 dinara dnevno kao i na potporu za opremu djeteta prema prije navedenoj tački c).

Pod članovima porodice razumije se: vjenčani ili nevjenčani bračni drug,

bračna, vanbračna i usvojena djeca, roditelji, djed, baba, unuci, braća i sestre osiguranika.

Radi velike nezaposlenosti i velikih tereta, koje snose okružne blagajne, snižene su ove potpore za sada, ali će se opet isplaćivati kao i prije, čim se prilike poprave.

Ispražnjivanje prsa rukom i sisaljkom.

Gdjekada je potrebno, da se grudi umjetno ispražnjuju. Ima više načina, kako se to čini. Najjednostavniji je da se isprazne rukom. Na taj način se ispražnjuju tako, da se lako pritisne palcem i kažiprstom povrh bradavice i mlijeko uhvati u posudicu. Pritiskivanje, trljanje i gnječenje prsne žlijezde pospješuje naviranje mlijeka. Majka će to lako naučiti, a dobiva se time mnogo mlijeka, svakako mnogo više nego sisaljkom.

Prsa se najbolje ispražnjuju čistim rukama.

Kožu treba čuvati od povreda tako, da se koža zapraši kojim dječjim praškom, a usto da se često pere.

Staklena zvona sa gumenom sisaljkom mnogo se upotrebljavaju, ali ne ispražnjuju dobro pa dolazi do zastoja mlijeka. Isisaju malo mlijeka. Zato ćemo te sisaljke rijetko upotrebljavati. Ima velik broj uzoraka i drugih sisaljki, koje će nam po potrebi dobro poslužiti. Postupak sa sisaljkama za mlijeko je jednostavan, pa je svaki potanji opis suvišan.

Izbor dojkinje.

Premda su malone sve naše majke sposobne, da same svoju djecu doje, ipak se može desiti potreba, da se za koje dijete traži dojkinja tj. žena, koja za plaću preuzima dojenje tuđeg djeteta. Danas je dojenje tako raširenо, da se rijetko traži dojkinja. Moglo bi se ipak dogoditi, da mati u porodu ili za vrijeme dojenja oboli, da zaista nema dosta mlijeka ili da ga je sasvim izgubila. I dijete može da je slabašno i da ne podnosi ishrane na bočici, pa treba uzeti dojkinju. Kod toga treba misliti na to, da mi u isti čas oduzimamo njezinom djetetu majku i hraniteljicu. Dojkinju ćemo predobiti, ako osiguramo sudbinu njenog djeteta i ona će s više volje dojiti naše dijete. Ako je naše dijete slabo i maleno, onda je dobro da dojkinja u isto vrijeme i svoje dijete doji, da joj se prsa dobro ispražnjuju i da ne izgubi mlijeko. Dobra dojkinja lako će dvoje djece nahraniti, osobito ako je jedno od njih slabo.

Kad mi koje dojenče prepustimo brizi plaćene dojkinje, treba ispitati da li je ona duševno i tjelesno zdrava. Bez liječničke je pregledbe pogibeljno predati dojenče tuđoj ženi, da ga doji. Mnogo je već djece nastradalo od bolesti, koje su dobila od dojkinja. Ako je ikako moguće, pregledaćemo i njezino dijete, jer ako

je dijete zdravo onda je obično i mati zdrava. Kod dojkinje treba pregledati dojke, a napose bradavice, jesu li dobro razvijene. Krivo je mišljenje, da dijete, koje dojkinja preuzima, mora biti toliko staro, koliko i njezino vlastito. »Starog« ni »mladog« mlijeka nema. Svako je majčino mlijeko iste vrijednosti i iste kakvoće. Zato ćemo radije uzeti ženu, koja je imala već više djece i koja je iskusna. A što se starosti tiče, odgovaraće nam bolje dojkinja s djetetom u poodmakloj dobi, jer smo sigurni, da ima dosta mlijeka i jer ćemo se lakše pobrinuti i za njezino dijete. U Francuskoj zabranjuje zakon ženama, da preuzimaju tuđu djecu na dojenje — prije nego li je njihovo navršilo šesti mjesec. Dojkinji ne treba alkohola tj. ni vina, ni piva, a što se ishrane tiče, obično se dojkinja brzo zasiti građanske mesnate hrane i želi ona jela, na koja je navikla.

Svaki živi stvor — svoje mlado doji
Nek se posla tog — majčica ne boji!

Umjetna (neprirodna) ishrana.

Gdje zbilja nema majka mlijeka, tamo hranimo dijete umjetno, vještački, zapravo neprirodno, i to životinjskim mlijekom. A svaka neprirodna ishrana bilo kod slabašnog, bilo kod zdravog dojenčeta, je teška zadaća, koju namećemo njegovim nježnim probavnim organima. Prije 30 godina, nauka je mislila, da je to najteže pitanje dječje njege riješeno i da je umjetna ishrana, tako reći, bez ikakve pogibelji. Ali se pokazalo, da je to veliki nesporazum. Hiljade i hiljade dojenčadi je to krivo mišljenje platilo životom. Majčino se mlijeko ne da ničim nadomjestiti. Ko sluša neiskusne i nepozvane savjetnike, pa odbija dojenče bez potrebe od majčinih grudi, taj stavlja njegov život na kocku. Samo ako mati zaista nema mlijeka i ne može vršiti tu najsvetiju majčinu dužnost, samo onda prepustićemo dojenče nesigurnoj sudbini, koja ga čeka, ako se umjetno othranjuje. Dojenčad ishranjena kravljim mlijekom ne samo da umiru sedam puta više nego li ona na grudima, već se uopće lakše razbole, a teže prebole. Njihov tjelesni razvoj nije nikada tako savršen kao kod dojenčadi na prsima. Zato će se i svaki iskusniji liječnik teško odlučiti na neprirodnu ishranu. A bez liječnika može svaki pokušaj biti koban.

Kravlje mlijeko.

Neprirodna se ishrana provodi obično kravljim mlijekom. Ponekada se upotrebljava i kozje mlijeko, koje služi baš kao i kravlje. Držanje koze jeftinije je, njezina ishrana jednostavna, pa će se

lako smjestiti i u manjem gospodarstvu. Ona daje dnevno dvije do tri litre mlijeka, koje će nam u izvjesnim prilikama dobro poslužiti, samo treba znati, da ishrana kozjim mlijekom ponekada prouzrokuje kod dojenčadi slabokrvnost.

Svi propisi, koje ćemo spomenuti za kravlje mlijeko, vrijede i za kozje mlijeko. Dobro je kravlje mlijeko žućkastobijele boje, bez mirisa i slatkog, ugodnog ukusa. Mi smo već donekle upoznali razlike između majčinog i kravljeg mlijeka. One su krupne, što je i naravno, jer kravlje je mlijeko namijenjeno teladi. Kravlje mlijeko ima sve sastavine u onoj količini, kako to najbolje teletu odgovara, pa ga zato ne možemo bez pripreme upotrijebiti kod djeteta.

Sastavine kravljeg i majčinog mlijeka.

	Majčino mlijeko	Kravlje mlijeko
Bjelančevina	1.5%	3.5%
Mast	3.5%	3.5%
Šećer	6.5%	4.5%

Osim ovih sastavina ima u kravljem mlijeku soli i vitamina, a najglavnija mu je sastavina voda. Bjelančevine ima u kravljem mlijeku dvaput toliko koliko u majčinom. Bjelančevinu kravljeg mlijeka zovemo obično sir. U želucu dojenčeta, pa naravno i kod teladi stvara se »sirilo« u kojem se mlijeko zgruša. Majčino mlijeko se u želucu zgruša u sitne pahuljice, a kravlje mlijeko u čvrste bijele komadiće. Ako kravlje mlijeko stoji na toplom mjestu, onda se usiri i tako nastaje kiselo mlijeko. Kod kiselog mlijeka jedan dio ostaje na dnu; on je proziran te sadržaje veći dio vode sa nešto bjelančevine, solima i mliječnim šećerom. To je sirutka. Sirutka nam služi kao ljekovita hrana. Drugi dio na površini sadržava malone svu bjelančevinu, ponešto soli i veći dio masti. Iz toga se pravi sir.

Masti ima u kravljem mlijeku jednako kao u majčinom i to u sitnim kapljicama. Ta se mast — izvrcana — zove maslac. Ako mlijeko stoji, stvara se i prikuplja na površini sloj skorupa; strojevima možemo iz mlijeka izvaditi malone čitavu mast. Kad izvadimo iz mlijeka mast, preostala voda zove se mlaćenica ili stepka. Iz stepke pravi se raznim dodacima ljekovita hrana. U gospodarstvu se stepka i maslac prave u stapu iz kiselog mlijeka.

Šećer u kravljem mlijeku mliječni je šećer. Ako mlijeko na toplom mjestu stoji, onda se mlijeko ukisi. U kiselom se mlijeku zgruša bjelančevina.

U kravljem mlijeku ima kuhinjske soli, vapna, ali nema željeza.

U kravljem mlijeku ima različitih vitamina, ali nema onoga, koji sprečava englesku bolest.

O kravama, njihovoj njezi i hrani.

Krave boluju od mnogih bolesti a ove se prenose mlijekom. Zato treba da su krave pod stalnim nadzorom veterinara. Tifus, griža, tuberkuloza pa i druge bolesti prenose se mlijekom. Gnojno zapaljenje vimena kod tuberkuloznih krava najopasnija je bolest, kod koje dolaze zarazne klice izravno u mlijeko. Kuhanje uništava klice i mlijeko postaje neopasno.

Važno je, čime se krava hrani; prema hrani mijenja se i sastav mlijeka. Vitamina imade u mlijeku više, ako se krava hrani svježom krmom i dobrom pašom; kod suhe krme nestaju vitamini. Krave muzare treba, dakle, hraniti svježom dobrom hranom, dobrom pašom, a nikada otpacima iz pivovara i drugih tvornica.

Staje na selu često su uske, nečiste i tamne tako, da nije čudo, da je njega

kod krava slaba i da se zato zapažaju razne bolesti. Staja za krave muzare treba da je prostrana, zračna, svijetla i i čista. Mnogi seljak drži kravu radi gnoja, rijetko čisti njezin ležaj pa je krava uvijek puna đubreta. Mlijeko ovakve krave iz ovakve staje ne odgovara nikako mlijeku za dojenčad. U naprednim se zemljama grade za krave muzare staje iz tvrde građe, sa podovima iz kamena. Pojedina su ležišta uzdignuta tako, da svaka nečist lako otječe u kanale, koji prolaze kroz staju. Krave se muzu u posebnim prostorijama s opločenim zidovima i vodovodom, pa se krava prije muzenja dobro očisti toplom vodom i sapunom. Ko muze, imade odijelo iz bijelog platna. Mlijeko se puni u boce, da se kod prevoza ne kvari. Sudovi za mlijeko čiste se parom tako, da se poništе sve klice. Posude su glatke, da se lako peru i da ih se ne prima rđa. Zbog toga poskupljuje mlijeko pa nije vjerojatno, da će se kod nas sve ovo lako udomiti, ali strogu čistoću kod muzenja moramo i mi tražiti, jer to možemo postići malim troškovima. Posude treba da su čiste, s malenim otvorom, da prašina iz staje, dlačice i druga sitna nečist iz zraka ne dolazi u mlijeko. Za vrijeme mužnje treba vezati kravama repove, jer mahanjem dolaze mnoge klice i nečist u mlijeko. Ljudi, koji njeguju i doje krave, treba da su zdravi; jer je poznato, da se tifus, griža a i druge bolesti šire, ako kravari od njih boluju. Prije mužnje treba prati ruke, očistiti vime, a prvi se mlazovi mlijeka otstrane, jer obično nisu čisti. Ovih propisa treba da se drži svaki savjestan i pošten čovjek, koji sprema i prodaje mlijeko za dojenčad.

Uza svu pažnju ne možemo dobiti mlijeko sasvim bez klica. Pomalo ima ih u svakom mlijeku. Zato je važno kako se mlijeko sprema i otprema. Od kravljeg vimena pa do dječjih usta dalek je put. Mlijeko treba da tako spremimo, da se na tom putu klice što manje umnože i da se nove ne nasele. Prije svega klice pretvaraju mliječni šećer u mliječnu kiselinu, mlijeko se ukisi a kiselo se mlijeko ne može uvijek upotrijebiti kao hrana za dojenčad. Pogibeljnije su one klice, koje rastvaraju mliječnu bjelančevinu, tako da mlijeko trune. Ovakvo mlijeko uzrokuje teške crijevne kataro i sveopća oboljenja. Što dulje mlijeko stoji i što je toplije, to se više klice umnažaju. Klice uspijevaju najbolje kod topline od 35° do 40°. Hladnoća sprečava njihov razvoj. Zato je potrebno, da se mlijeko odmah poslije muzenja hladi i da se u hladu čuva sve dotle, dok se ne potroši. Što je vrućina veća, to je veća i pogibao, da se mlijeko pokvari. Zato treba odmah poslije muzenja da se mlijeko ohladi. Za hlađenje nam služe posebne sprave, tako zvana hladila. Kod prenosa mlijeka na veće daljine treba sudove obložiti ledom. U naprednim se zemljama prevozi mlijeko u posebnim vagonima, u kojima je spremljeno u posebne sanduke, tako da nema pogibli da će se pokvariti.

Kako ispitujemo mlijeko.

Mlijeko se ispituje u zavodima za ispitivanje živežnih namirnica, u higijenskim zavodima i zavodima za njegu dojenčadi. Tu stručnjaci ispituju njegov sastav i njegovu čistoću. Ali mi možemo i bez kemijske pregledbe približno po ukusu i po boji prepoznati, da li je mlijeko čisto i neobrano, svježe ili kiselo. Puno, neobrano mlijeko u našim krajevima ima sadržinu masti od blizu 4%, ako se krave dobro hrane. Obrano mlijeko ili ono mlijeko, kojemu je dodana voda, ima mnogo manje masti. Neobrano je mlijeko žućkaste boje, gusto, a ukus mu je blaži i finiji nego u obra-

nog. Obrano je mlijeko blijedomodro, vodeno, nije gusto, u posudi se lako mućka, a ukus mu je prazan, često neugodan. Svježe se mlijeko lako pozna po tom, što se kod kuhanja ne gruša. Mlijeko, koje počinje kisati, ima kiselast ukus i u njem plivaju sitne gruševine, koje se drže posude, u kojoj se mlijeko čuva. Čistoću mlijeka ispitujemo tako, da ga procjeđujemo kroz sito. Na situ će se sakupiti sva nečistoća, a te ima u tržnom mlijeku mnogo. Ako mlijeku dodamo vode, onda mu se mijenja ukus, a boja mu je modrikasta.

Trgovci mlijekom dodavaju mlijeku razna kemijska sredstva, da se ne ukiseli. Tako stavljaju u mlijeko sodu. Time se prikriva kisanje, ali ga ne sprečava. Mlijeko, kojemu je pridodana soda, nije kiselo, ali može da bude pokvareno.

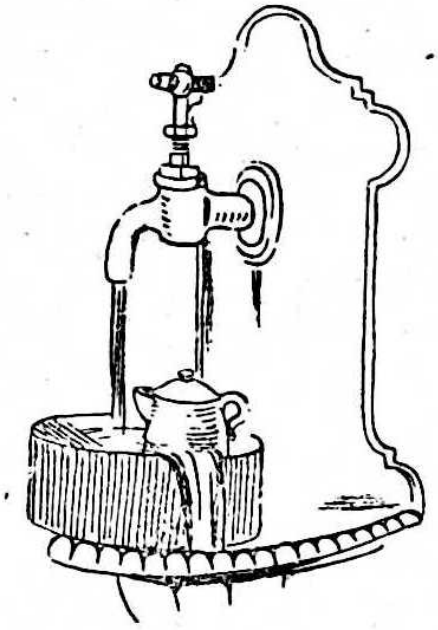
Misli se da je dobro, ako se dojenče hrani mlijekom jedne krave. Po našem iskustvu to nije dobro, mlijeko od većeg broja krava biće mnogo jednoličnije u svojim sastavinama. Ako jedna krava oboli, to može utjecati na sastav njezina mlijeka, ali se u pomiješanom sabranom mlijeku to ne zapaža.

Kako se postupa s mlijekom u kućanstvu.

Veći dio klica u mlijeku nije zdravlju pogibeljan; ove klice ukisele mlijeko. Ali u mlijeku nađu se i klice raznih bolesti. Zato ćemo svako mlijeko za dojenčad najprije procijediti kroz gusto cjedilo. Na situ će zaostati samo najkrupnija nečist, a klice prolaze kroz cjedilo. Klice se međutim uništavaju kuhanjem. Što je toplina veća i mlijeko dulje izloženo visokoj toplini, to su sigurnije sve klice uništene. Kuha se dvije, najviše pet minuta. Tim su postupkom uništene sve klice. Tako u mlijeku ostaju vitamini, a ni hranljive sastavine nisu se promijenile. Ako ovakvo mlijeko potrošimo u vremenu od 24 sata, sigurno neće djetetu naškoditi. Ako mlijeko kuhamo duže ili stoji na rubu štednjaka sat-dva, onda nestaje vitamina, ovakvo mlijeko je manje vrijedno za ishranu dojenčadi.

U zavodima i tvornicama upotrebljavaju se za uništavanje klica posebni strojevi, tako zvani sterilizatori. Takvo se mlijeko zove sterilizirano. Ne valja mlijeko sterilizirati kod vrućine preko 100°. Takvo mlijeko postaje žuto, ukus mu je bljutav, u njemu nema vitamina, ali se dugo drži, a da se ne kvari.

U kućanstvu ćemo mlijeko najprije prekuhati i onda ohladiti. Ako nemamo leda, to ćemo posudu s mlijekom pokriti, postaviti u drugu, širu i sve metnuti pod vodovod, tako da se voda u vanjskoj



U tople dane mlijeko pod hladnu vodu!

posudi trajno mijenja. Ako je hladnije, onda se mlijeko čuva na zaštićenom mjestu blizu prozora. Dobra je spremnica hladni podrum. Nikada ne smije mlijeko ostati u toploj sobi, jer će se sigurno pokvariti.

Zašto i kako se kravlje mlijeko razrjeđuje?

Kravlje mlijeko odgovara potrebama teleta i nije podesno za dojenče. Zato i ne možemo prehraniti dojenče nerazrijeđenim kravljim mlijekom, jer bi vjerojatno i oboljelo. Zato ćemo mlijeko tako udesiti, da bude što sličnije majčinom mlijeku.

U kravljem mlijeku ima dva puta više bjelančevine, mnogo manje šećera, a tri puta više soli nego u majčinom mlijeku. Da umanjimo bjelančevinu, dodajemo mlijeku vode. Što je dijete mlađe, to više vode treba dodavati. Tom vodom smo umanjili i sadržinu masti i šećera. Tako smo dobili smjesu, koja je po svom sastavu manje hranljiva od majčinog mlijeka, a za ishranu dojenčeta treba takva smjesa, koja je hranljiva kao majčino mlijeko. Zato dodajemo razvodnjenom mlijeku toliko šećera, — pa ako ustreba i masti, — da bude kao majčino mlijeko. Previše masti ne daje se djeci, osim u izvjesnim slučajevima, dok se šećer dobro podnosi i u većim količinama. Kod starije djece dodajemo mlijeku osim šećera još brašna.

Za dojenčad ispod trećega mjeseca razrjeđujemo kravlje mlijeko polovicom vode. Sa više nego polovicom vode ne razrjeđujemo mlijeko, jer bi dojenče kod takvog mlijeka gladovalo. Kad je dijete već starije od tri mjeseca, dodajemo obično samo trećinu vode. Čisto, neobrano mlijeko ne dajemo djeci ni poslije šestog mjeseca.

Kako se provodi umjetna ishrana. Veličina i broj obroka.

Umjetna je ishrana jedna od najtežih zadaća, jer ne daje sigurnosti, da će dojenče napredovati. Ko bez znanja, spreme i iskustva dojenče neprirodno hrani, taj ne zna, da stavlja dojenče u životnu pogibao. Majčino je mlijeko savršena hrana, koja gotova iz grudiju teče ravno u usta. Tu ne treba grijanja, jer je topla, tu ne treba čišćenja, razrjeđivanja, ni miješanja; sve je gotovo i količina i kakvoća odgovaraju. Kod umjetne ishrane naprotiv prate nas na svakom koraku nove teškoće, od kojih može svaka da bude kobna. Zato ćemo umjetnu ishranu uvijek tako udesiti, da bude što sličnija prirodnoj.

Svi ovi propisi vrijede za zdravo dojenče, koje ne pokazuje nikakvih znakova bolesti. Čim dojenče oboli, smjesta treba pitati liječnika glede daljne ishrane.

Dojenče na prsima povećava obroke samo u početku, najdulje do drugog mjeseca. Dnevne količine ostaju poslije po prilici iste. Na prsima neće mu škoditi, ako posisa i nešto više ili nešto manje, dok kod umjetne ishrane može svaki višak škoditi. Dojenče na prsima sisa obično 750 grama tj. tri četvrtine litre, a najviše do jedne litre majčinog mlijeka. Zato vrijedi i za nas pravilo: ne daj umjetno hranjenom dojenčetu nikada više od jedne litre hrane dnevno. Više od litre škodi, dok mu manje obično ne škodi.

Koliko obroka treba umjetno hranjenom dojenčetu.

Kod umjetno hranjenog dojenčeta vrlo je važno, da budu razmaci između pojedinih obroka dosta veliki. Kravlje je mlijeko mnogo teže probavljivo nego majčino, pa se želudac sporije ispražnjuje. Zato se ne daje novi obrok prije nego što je ispražnjen želudac. Poslije dva i po sata ima u želucu još ostataka neprobavljenog mlijeka. I zato je neophodno potrebno, da se želudac ne pretovaruje. To znači, da ne smijemo dati ni-

kada više od šest obroka! Samo u prvom tjednu dozvoljen je sedmi obrok, i to po noći, ali to ne mora da bude. Dijete treba odmah priučiti na red. Najbolja je razdioba po jedan obrok svaku treću uru, dakle u šest, devet, dvanaest, tri, šest i devet sati. Poslije drugoga, a najkasnije poslije trećega mjeseca dosta je dnevno pet obroka tj. između svakog obroka razmak od četiri sata. Noću treba dijete da spava; san mu je toliko koristan kao i hrana.

Prvi dan poslije poroda dojenče obično ne treba hrane. Ako se budi i viče, može mu se dati dva do tri puta po jedna mala kašika zaslađenog čaja. Od drugoga dana pa čitav prvi tjedan pripravi 250 grama mlijeka, 250 grama vode i pet kocaka šećera. Od te hrane podaj mu drugi dan četiri do pet puta, a dalje šest puta na dan, a noću najviše jedan obrok. Prvih dana neće čitavu količinu popiti. Drugi i treći tjedan dijete troši do 750 grama smjese, i to pola vode i pola kravljeg mlijeka i sedam kocaka šećera u šest obroka. U drugom mjesecu troši dojenče 800 grama, i to: 400 grama kravljeg mlijeka, 400 grama vode i 8 kocaka šećera. U trećem i četvrtom mjesecu pripravi dnevno 500 grama kravljeg mlijeka i 500 grama vode i dodaj deset kocaka šećera. Ta se količina razdijeli na šest obroka. Ima dosta dojenčadi, koja će se potpuno zadovoljiti sa pet obroka po 180 grama, dakle 900 grama.

SLUZ OD ZOBI 1–2 SATA KUHATI
2–3 ŽLICE NA LITRU VODE

Od drugog mjeseca pa sve dalje može se za razrjeđivanje upotrijebiti uvarak od brašna ili rižina sluz. Kako se pripravlja, čitaj u uputi.

Dok dijete uspijeva, ne treba davati veće obroke. Tek ako zaostaje, može se davati najviše do jedne litre. Ali može da postoji koji drugi uzrok, što dijete ne napreduje u težini i zato pitaj liječnika.

U petom i šestom mjesecu uzmi 500 grama mlijeka, 250 grama vode i devet kocaka šećera. To razdijeli u četiri jedka obroka, dok se za peti obrok daje krupica (gris) na mlijeku.

Od šestog mjeseca dobiva dojenče kravlje mlijeko kao dosada, tj. dvije trećine mlijeka, jednu trećinu vode zaslađenu kao i prije. Osim toga dobiva krupicu na mlijeku, koja može biti i gušća. Međutim ta hrana postaje već nedostatna, pa se rado kod djece pojavljuju razne smetnje, a i bolesti. Od petog ili najkasnije šestog mjeseca dobiva dijete ručak, koji se sastoji od povrća. (Kako se priprema, vidi upute). Povrće za dijete je špinat, kelj, mrkva, cikla i rajčice. Grah, grašak pa ni krumpir ne dajemo. Često vidimo, da se djeca teško privikavaju na novu hranu. Djeca odbijaju povrće, jer im je slani ukus nepoznat, a poneka se teško nauče da jedu žlicom. Tomu se može doskočiti tako, da im već ranije dajemo po jedan obrok žlicom, a povrće možemo isprva nešto zasladiti, da bolje odgovara dječjem ukusu. Povrće se može također tako prirediti, da ga dojenče pije iz bočice kroz dudicu. Često nam se tuže majke, da i starija djeca neće da grizu, već se radije hrane tekućom hranom. Takvoj djeci dajemo, čim se pojave prvi zubi, krišku jabuke ili dvopeka. Ono će to, — kao i sve ostalo, što im pod ruke dođe, — stavljati u usta pa će se brzo naučiti gristi.

Drži bočicu tako, da dijete ne sisa zrak.

Poslije šestog mjeseca dnevna će hrana kod dojenčeta biti po prilici ova: u jutro 200 grama razrijeđenog mlijeka, prije podne 200 grama mlijeka, o podne ručak: 150 grama povrća. Popodne obrok mlijeka, navečer gušća kašica od krupice.

Jaja i meso ne daju se djetetu, osim ako to liječnik ne odredi.

Samo od mlijeka ili kaše postaje dojenče blijedo, slabokrvno, neotporno, te lako oboli. Protiv toga važnog propisa mnogo se griješi. Matere obično misle: što više, to bolje, i vesele se krupnoj djeci. Iskustvo nas uči da dojenče podnosi najviše do 700 grama tj. oko tri četvrtine litre čistog kravljeg mlijeka. Pretrpana su djeca blijeda, nabuhla, meso im je mekano i lako obole.

Od trećeg mjeseca podaj dojenčetu po koju kap soka od limuna u zaslađenoj vodi ili sok od voća. Ljeti mu treba osim hrane i voda, jer je žedno. Ne daj mu nikada za žeđu mlijeka mjesto vode!

Zapamti, da time još nisi naučio, kako se dojenče umjetno hrani. Ako sve i najsavjesnije radiš, ako se baš i doslovce držiš svega, što si pročitao, nisi još siguran, da će ti dijete napredovati. Ovi propisi su tek približno ispravni; oni će te u najboljem slučaju odvratiti od najkrupnijih pogrešaka. Međutim ako dijete oboli ili ne napreduje, ako je blijedo, ako su mu stolice neuredne ili je nešto sumnjivo, pozovi liječnika. Jedino liječnik može da te savjetuje u svemu, što nije moglo da uđe u ovu knjigu.

Dodaci mlijeku kod umjetne ishrane.

Kod umjetne ishrane dojenčadi stavljamo u razrijeđeno mlijeko razne dodatke. Najvažniji su šećer i brašno. Mi upotrebljavamo obično kockasti šećer. Mliječni šećer, koji se može kupiti, ne upotrebljavamo bez naročitog propisa. On je doduše lako probavljiv, ali pravi proljev. Isto vrijedi i za slad i neke druge vrste šećera, koje služe samo za liječenje.

Od brašna upotrebljavamo obično pšenično brašno ili pšeničnu krupicu. Rižu upotrebljavamo kao rižinu sluz. (Vidi upute u dodatku).

Naš narod hrani djecu obično kukuruznim brašnom; kukuruzno brašno ne podnose sva djeca, pa se ne može preporučiti.

Mnoge tvornice preporučuju razna preudešena brašna za dojenčad. Trgovci ih bučnim oglasima preporučuju kao najbolju zamjenu za majčino mlijeko. Po sastavu su prilično jednaka, razlikuju se samo po šećeru i po mlijeku, koje se u njima nalazi. Mi ih kao redovnu hranu za dojenčad odbijamo, jer su suvišna, preskupa, jer uglavnom nisu bolja od običnog brašna, a nikada ne mogu zamjenjivati majčino mlijeko.

U tvornicama pravi se iz mlijeka prašak kao zamjena za mlijeko. Mliječni se prašak ne kvari; dodamo mu vode i do-

bijemo opet mlijeko. U našoj zemlji imamo svagdje i svagda dosta svježeg mlijeka pa nam taj prašak ne treba.

Vaganje i mjerenje hrane.

Posude za spremanje mlijeka i za pripravljanje hrane, ne smiju se upotrebljavati za druge svrhe. Inače se mlijeko lako kvari i prima miris posude, u kojoj se kuha.

Mjere su obično označene na posudama. Zapamti:

1 žlica (kašika) čajna, kavska sadržaje	5	grama
1 žlica jedaća sadržaje	15	„
1 mala vinska čaša sadržaje	100	„
1 lončić za kavu sadržaje oko	150	„

Brašno se i šećer važu, ali ako nemaš vage zapamti:

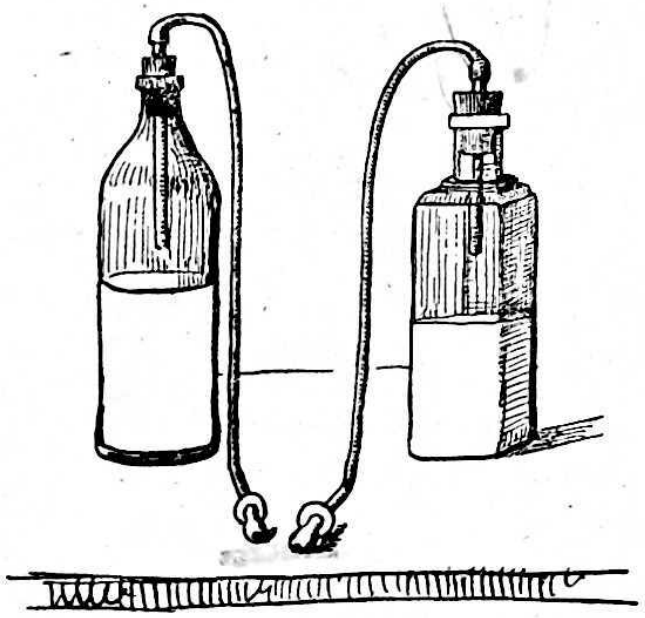
1 jedaća žlica (izravnana) drži 15—20 grama brašna ili riže,

1 kavska žlica drži 3—4 grama,

1 kocka šećera ima 5 grama.

Bočice, dudice (sisaljke, natučak).

Najbolja je ona bočica, koja je što glađa izvana i iznutra, da se što lakše čisti. Zato su napuštene trbušaste bočice s dugim cijevima, koje sežu do dna. Ovakve se bočice ne dadu dobro očistiti, pa se zaostalo mlijeko u njima kvari a od njega se pokvari novi obrok. Bočica ne smije da bude veća od 200 grama, da dojenče ne pije previše mlijeka. Dobro je, ako je na bočici urezana tačna mjera. Treba spremiti toliko bočica, koliko obroka dijete pije, tako da se dnevna hrana porazdijeli u bočice i da ne treba svaki pojedini obrok iznova mjeriti i pripremati. Čim je dijete posisalo, očisti se bo-

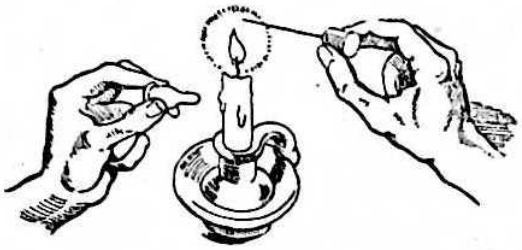


Ko će ovakve bočice i cjevčice potpuno očistiti?

čica toplom vodom i isperu mliječne grudice. Prije nego što se stavlja ponovno hrana u bočicu, treba je kuhati 5 minuta u vreloj vodi.

Natučak (dudica, sisaljka) je najbolji iz gume i to što jednostavniji, da se lako pere i čisti. Na dudici (natučak, sisaljka) se načini rupica, kroz koju dijete sisa. Nije dobro, da je ta rupica prevelika, jer mlijeko brže teče nego ga dojenče može gutati. Ako je premalena, slabo dojenče se lako izmori. Najbolja je rupica ona, kod koje dijete sisa tako dugo kao da je na prsima. Rupica na dudici pravi se usijanom iglom. Sisaljka treba da dobro steže grlo bočice, da mli-

Čisti bočice za mlijeko posebnom četkom.



Izbuši tanki otvor užarenom iglom.

jeko ne curi mimo. Gumeni se natučak s vremenom pokvari, pa ga treba zamijeniti novim. Čim je dojenče nahranjeno, treba odmah dudicu skinuti, prevr-

Mliječno suđe neka se uvijek zasebno čisti.

nuti i dobro oprati toplom vodom, da se otstrani sva nečistoća. Bočice i dudice čiste se posebnim keficama. Dudica se dnevno iskuha, a čuva se najbolje u pokrivenoj čaši.

Kako daješ djetetu obrok.

Prije nego što ćemo dojenčetu dati propisani obrok, treba ga očistiti, opremiti, a poslije toga oprati svoje ruke. Pazi, da mlijeko i dudicu ne dodirneš prstima.

Najbolje da se spremi toliko bočica, koliko obroka dojenče za 24 sata pije. Bočice se čuvaju na hladnom mjestu, u ledenici, u podrumu ili u tekućoj hladnoj vodi ispod vodovoda. Ako nemamo toliko bočica, onda se čuva mlijeko za čitav dan u čistoj posudi na hladnom mjestu. Prije davanja obroka napuni se bočica, natakne se dudica, a ostatak mlijeka smjesti se opet na hladno mjesto.

Kapni mlijeko na podlakticu, da vidiš koliko je toplo.

Bočicu s mlijekom treba zagrijati, i to najbolje tako, da bočicu stavimo u posudu s toplom vodom. Mlijeko se grije do otprilike 35°. Toplina se ispituje tako, da se bočica prisloni uz očnu vjeđu ili na podlakticu. Mlijeko ne smije biti vruće, već samo toplo. Ukus se ispituje jezikom tako, da se par kapi nakaplje na ruku i kuša. Kod toga ćemo vidjeti, da

Ne valja, da duda putuje iz majčinih usta u dječja.

li je mlijeko pokvareno ili prokislo. Ni mati, a kamo li ko drugi, ne smije metati dudice u svoja usta pa zatim pružati djetetu.

Nije svejedno, u kojem ćemo položaju dojenčetu davati hranu. Za stariju dojenčad je najzgodnije, ako ih držimo na ramenu ili ako sjede u naručju. Mlade dijete ostaje na ležištu, pa mu rukom držimo bočicu, dok ono sisa. Grlo bočice treba da je uvijek puno mlijeka, da ne bi dojenče sisalo previše zraka, što ga draži na bacanje. Dojenče treba stalno nadzirati, dok pije, kako sisa i guta. Lijenu djecu, koja često prekidaju sisanje treba bodriti. Ako dijete slabo guta, ostaje mu mlijeko u ustima te mu može lako zaći u grkljan a može se i zagušiti, ako se ne pripazi. Dulje od pola sata ne daj mu bočicu. Ako dijete neće piti, ne treba ga nikada siliti, jer je možda bolesno. Ako je dijete ispilo svoj obrok, makni bočicu i ne daj, da iz prazne sisa. Poslije svršenog obroka pridigni dijete i drži ga tako nekoliko časova, da mu se podrigne. Dojenče često guta mnogo zraka, a to ga draži na povraćanje. Poslije obroka dojenče obično spava.

Je li dijete dobro hranjeno?

Majke obično prosuđuju uspjeh ishrane kod svojega djeteta po težini. Najčešće čujemo majčinu tužbu, da je vršnjak njezinog dojenčeta za 200 ili 300 grama teži. Ovakvo je prosuđivanje sasvim krivo. Razvoj i zdravlje dojenčeta ne prosuđuje se samo po težini. Mi hoćemo zdravo, a ne glomazno i teško dojenče. Dvoje djece iste težine i iste dobi nije uvijek jednako. Dok je jedno čvrsto, nasmijano, živih i krepkih pokreta, drugo je zlovoljno, mlitavo, neotporno. Dok jedno spava mirno i duboko i ostaje uvijek zdravo, jer ga ne smeta ni vrućina ni zima, ni veće griješke u ishrani

Zdravlje se ne mjeri po debljini, već po jačini.

ni slabija njega, dotle drugo odgovara na svaku griješku u ishrani, ne pije uvijek, kako treba. Koža mu je blijeda, često ranjava, nezadovoljno je, san mu nije dubok, noću se često budi i plače. Težina im je ista, ali dok je jednomu kostur čvrst i mišići tvrdi, dotle je drugo mlohavo i svaka ga se bolest lako prima. Majčino mlijeko je najvažnije za zdravlje djeteta, ali ima dojenčadi, koja i na prsima dobro ne uspijevaju. Naravno da je umjetna ishrana za takvu dojenčad još pogibeljnija. Zato će samo prirodna ishrana dojenče očuvati od težih oboljenja. Nemojmo, dakle, ići za velikom težinom. Često vidimo, da djeca baš onda obole, kad u težini napreduju. Tako ćemo se za volju dobrog zdravlja odreći uspona u težini.

Probava dojenčadi.

Hrana se u probavnim organima rastvara, upija se u tijelo, služi za građu i porast nerazvitih organa, a njome se stvara i toplina. Što je neprobavljivo, izlučuje se u mokraći i u stolici. Dojenče ne zadržava ni mokraće, ni stolice, već one izlaze bez njegove volje.

Dojenče mokri često. Mokraća je svijetložuta, prozirna, često bezbojna kao voda, kod slabog djeteta bez mirisa. Dok dijete spava manje mokri, ali to više, kad je budno. Dojenče mokri dnevno do 15 puta, pa i više. Često čujemo, da je mokraća oštra i da zaudara. To je posljedica nečistoće. Mokraća se rastvara, ako predugo stoji u pelenicama. Ako djeca leže dulje vremena neprevijena, onda poprima mokraća onaj oštri, neugodni miris, osobito, ako se pelenice ne kuhaju, već se samo suše.

Stolica je kod zdravog dojenčeta na grudima svijetložute boje, rijetko zelenkasta, samo prvih dana je crna kao smola. Često ima u njoj dosta sluzi. Žuta stolica, ako dulje stoji, postaje zelena, više puta je iskosana, premda dijete dobro napreduje i ne pokazuje znakova bolesti. Miris je kiselkast i nije neugodan. Stolica je mekana, kašasta, te izlazi bez bola iz crijeva. Zdravo dojenče ima isprva po tri, kasnije po dvije stolice dnevno. Stolica kod umjetno hranjenog djeteta je čvršća, obilnija, često i svjetlija, a pomalo i zaudara.

Izgled stolice mijenja se obično kod bolesne djece. Stolice su onda gnojne, vodene, zelenkaste, nejednolične, sluzave, pa mogu biti i krvave; naravno da treba potražiti liječnika.

NEDONOŠČE.

Nedonošče.

Svako novorođenče s manjom težinom od 2500 grama zovemo nedonoščetom. Nedonošče je zaostalo u razvoju, te ćemo samo s velikom pažnjom uspjeti da ga othranimo. Što je nedonošče lakše, to će teže ostati na životu. Njegovi organi nisu još udešeni za samostalan život izvan majčine utrobe. Zato se kod nedonoščadi pojavljuju često smetnje u disanju. Ono iznenada pomodri i prestaje da diše. Čini se, kao da je dijete umrlo, ali ako trljamo kožu, ono se opet oporavi; međutim može u napadaju i umrijeti. Te pojave traju često nekoliko dana i znak su velike slabosti.

Nedonošče ne može da podržava stalnu tjelesnu toplinu. Ona pada često na 30°, pa i niže. To ugrožava život, jer tijelo ne podnosi ohlađivanje. Zato treba grijanjem podržavati njegovu toplinu. Treba paziti, da tijelo opet ne ugrijemo previše, od čega nedonošče opet trpi. Mi ga zamatamo u pamuk i stavljamo oko njega grijalice. Ima električnih grijalica, koje su tako udešene, da dojenče leži u ormariću, koji se trajno grije. Glava mu je izvan ormarića, tako da ispravno diše. Gdje nema takvih grijalica, pomažemo sebi tako, da namjestimo oko nedonoščeta dvije ili tri staklene boce s toplom vodom, koje zamotamo u krpe. Još su bolje gumene kesice, u koje se stavlja topla voda; zovu se termofori.

Nedonošče ne podnosi druge hrane nego majčino mlijeko. Često je tako slabo, da ne može samo sisati. Mi mu dajemo izbrizgano majčino mlijeko u bočici, a slabiju nedonoščad hranimo tako, da im majčino mlijeko stavljamo u usta kapalom. Nedonošče malo pije, pa ga treba često i pomalo hraniti. Ima nedonoščadi, koja pije svako pola sata, pa i noću. Treba mnogo strpljivosti i žrtava s majčine strane, da nedonošče ostane u životu.

Nedonošče treba čuvati od svake zaraze. I najmanja hunjavica može biti kobna. Zato će majka staviti pred nos i usta uvijek laku maramicu, jer niko nije siguran, da ne nosi u sebi zaraznih klica.

Ako nedonošče ostane na životu, razvija se kao i ostala djeca. Treba ga čuvati engleske bolesti, od koje nedonošćad obično trpi. Bez liječnika nedonošče se teško može othraniti.

DJEČJE BOLESTI.

Njega bolesnog dojenčeta.

Kad dojenče oboli, briga je i skrb majčina dvostruka, a njega treba da je još ispravnija i tačnija, jer svaki propust može biti koban. Bolesnom dojenčetu majčina je ljubav potrebna, ali zdravlje će mu spasiti dobra njega i liječnička pomoć. Sve što liječnik naloži, ima se bez oklijevanja načiniti. Majka preuzima preveliku odgovornost, ako bi nešto propustila ili nešto poduzela bez volje ili protiv liječnikove volje. Kao što dijete ima slijepo pouzdanje u svoju majku, tako treba da mati vjeruje svojemu liječniku. Neka ne sluša možda dobro mišljene savjete i prigovore rođaka, babice i susjeda. Kućna su sredstva katkada dobra, iskustvo starijih žena često je veliko, ali bolest ne teče uvijek istim tokom i što je jednomu dojenčetu pomoglo, drugomu bi lako naškodilo. Svako dojenče ima posebne zahtjeve i posebnu građu tijela. Samo onaj, koji sve te prilike pozna, ispravno će odlučivati, što treba u kojem slučaju učiniti.

Brza pomoć — dvostruka je pomoć!

Mati treba da točno ispriča, što je opazila, jer sve može biti važno za upoznavanje bolesti i njezino liječenje. Za vrijeme bolesti često je potrebno, da se što poduzme, što je djetetu neugodno i što je bolno. Pogrešno je pričati djetetu koje već shvaća, da koja stvar neće biti bolna, jer gubi povjerenje, ako ga prevariš. Bez povjerenja svaka je njega nemoguća. I dojenče već tačno vidi. Jednom prevareno, nikada više ne vjeruje. Takav postupak onemogućuje svaku ispravnu njegu. Bolje je reći, da će nešto biti bolno, ali da je potrebno da se ne može mimoići, nego pokušati da se odvrati pozornost dojenčeta raznim ispraznim riječima i neistinitim tvrdnjama. Matere su dosjetljive u izmišljanju, ali zaboravljaju, da je dojenče isto tako dosjetljivo i da tačno prosuđuje i luči istinu od neistine i izmišljotine.

Često je potrebno, da se za vrijeme bolesti poremeti obični red, ali su matere često više popustljive nego što treba. Majke često u svojoj prevelikoj ljubavi i popustljivosti kvare djecu. Dojenčad nameće okolini svoju volju i tamo, gdje to nije dobro za liječenje, pa se baš radi toga liječenje zateže, oteščava i onemogućuje. Dojenče nema još neodo-

ljivu volju za zdravljem kao odrasli. Te loše navike traju često i dalje, kad je dojenče ozdravilo. Zato će pažljiva mati uvijek znati naći granicu, do koje smije bolesnom dojenčetu popuštati.

Mnoge matere preopterećuju svoju bolesnu djecu igračkama, posjetima i trajnim pripovijedanjem. Međutim bolesno dojenče treba mira. Pozabavi ga zato uvijek tako, da se ne umori, ni duševno, ni tjelesno. Majčino srce treba da se pokori zdravom razumu. Mnoga se bolest zateže ili pogoršava poradi neispravnog postupka majčinog. Majka treba sama da se svladava. Mnoge majke su baš od prevelike ljubavi izgubile vlast nad sobom. Zato ima dosta bolesti, koje bolje prolaze, ako se njega prepusti plaćenoj njegovateljici, koja ostaje dosljedna.

Mi ćemo ovdje prikazati samo najvažnije o njezi bolesnog djeteta, što svaka mati treba da zna, da ispravno njeguje bolesno dijete. Liječenje treba uvijek prepustiti samo liječniku.

Znakovi bolesti. Nadziranje i opažanje.

Brižna mati vidi i najmanje promjene kod dojenčeta, često i prije od liječnika. Kad se dojenče probudi i ne nasmiješi, kad na majčino dozivanje ili obične šale ne odgovara smijehom, to je često prvi znak, da je bolesno. Smijeh je ogledalo njegova zdravlja. Kod težih oboljenja dojenče se ne smije, a često je smiješak, koji se na njegovu licu pojavi, prvi znak ozdravljenja ili da bolest kreće na bolje. Zdravo je dojenče uvijek dobro raspoloženo, uvijek spremno na šalu. Štogod s njime poduzmeš, ono dobro prima, i upravo je teško njegovu dobru volju pokvariti. Svaka ga kretnja veseli, u dobrom je raspoloženju upravo neumorno.

Drukčije je u bolesti. Bolesno dojenče leži nepomično, mirno ili je groznično nemirno. Ono se baca po krevetu, neprestano mijenja položaj ili ga tresu grčevi. Kod mnogih bolesti svaki je pokret bolan, ako ga dodirneš, bolno vrisne. Ne samo tjelesno, već i duševno je potišteno. Zdravo dojenče uvijek je prijazno, njegov pogled prati sve, što se oko njega zbiva. Poznatom će se nasmijati ili će se namrgoditi, ako ko strani ulazi. Mi vidimo, da i djeca, za koju držimo, da spavaju mirno, pažljivo promatraju, što se oko njih događa. Bolesno se dojenče ne zanima za svoju okolinu. Mati će odmah opaziti veliku promjenu. Ono ne posvećuje okolini nikakove pažnje, ne odgovara na poziv, već žalosno gleda u jednom smjeru preda se. Ako ga pridignemo, nezadovoljno plače. Ali i plač nije isti. Njegov je glas slabiji. Ono ne viče, već bolno jeca, uzdiše ili stenje, ili dreči iz svega glasa, ako ga nešto boli. Ničim ga ne možeš umiriti. Tvoje ga riječi još više razdražuju; poznate i mile igračke, koje mu nudiš, baca od sebe ili se uvrijeđeno odvraća od njih. Njegova je osjetljivost velika, sve ga uznemiruje i vrijeđa.

San mu je površan, nemiran, često se budi i ne može zaspati. Ima opet bolesti, kod kojih tako tvrdo spava, da ga ne možeš probuditi. Bolesno dojenče odbija često prsa ili sisa slabo, neprestano ispušta bradavicu. Djeca na bočici viču, kad im je nudiš. Ili neće da pije ili pije pohlepno, osobito ako ga muči žeđa. Ako bolesno dojenče odbija hranu, nikada ga ne sili da pije.

Na koži se pojave često razne promjene. Zbog priljeva krvi ostaje koža crvena ili se pojave osipi na njoj. Neka su djeca blijeda, kod nekih se javlja žutica. Teško bolesno dojenče često pomodri, osobito na usnama ili mu koža po-

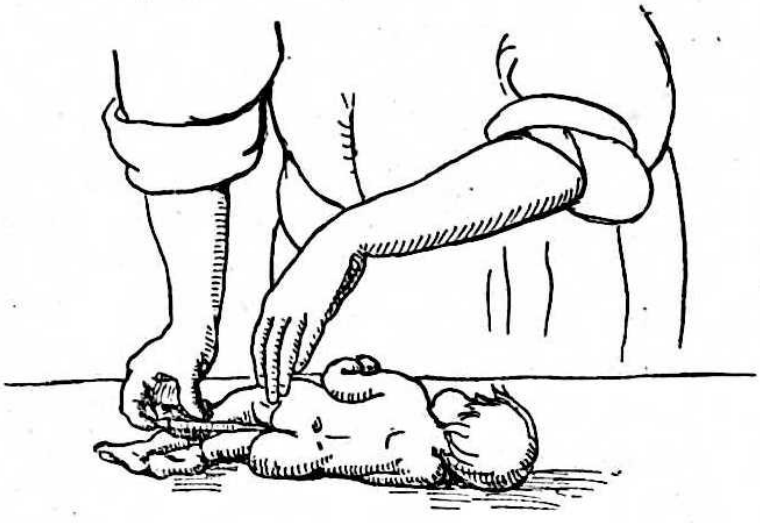
staje sivkasta kao olovo. Često koža gubi svoju čvrstoću, postaje mlohava i mekana. I trbušne stijenke postaju mlohave, tako da vidiš gibanje crijeva. Bolesno dojenče brzo omršavi. Za par dana nastupa često veliki pad u težini. Zdravo dojenče ima pod kožom čvrsto salo, koje daje dječjem tijelu neki zaobljeni oblik. U bolesti nestaje sala i koža visi u naborima, osobito na nutarnjoj strani stegna. Lice ostaje često dugo nepromijenjeno, tako da postoji veliki nesklad između punog lica i mršavog tijela. Ako se u licu gubi salo, padaju oči duboko u očne šupljine, dojenče poprima starački izgled. Ali se ne gubi samo salo ispod kože, već i voda, jer je koža dojenčeta spremište i za vodu. Poslije dugotrajnih bolesti i teških proljeva gubi se voda i koža se tako osuši, da će svaki nabor, koji pridigneš na njoj, ostati. Ima dosta matera, koje vide najveći uspjeh u tome, da je dojenče što deblje i teže. One drže da je velika težina znak osobitog zdravlja. Međutim ovakva dojenčad trpi najviše u bolesti, jer su neotporna i salo i voda gube se pred našim očima, pa nećeš prepoznati dojenče već poslije par dana bolesti.

Zdravo dojenče diše do trideset puta svakog časa. Disanje je zdravog dojenčeta površno, te se ne čuje. Bolesno dojenče diše obično brže, ali ima bolesti, u kojima djeca duboko i lagano dišu. Kod raznih plućnih bolesti diše dojenče brzo, površno i bolno, često se u isti čas otvaraju i šire nozdrve. Kod nekojih je bolesti disanje glasno, pa se čuje kako zrak ulazi ili izlazi iz pluća. Ovakav je glasni šum znak, da postoji zapreka u dišnim organima i da zrak ne može da nesmetano ulazi i izlazi.

Probava je kod bolesnog dojenčeta često poremećena, osobito onda, kad boluje na smetnjama probavnih organa.

Mjerenje topline.

Toplina se čovječjeg tijela mijenja kod zdravoga čovjeka. Mi ćemo naći različiti stepen topline, ako je mjerimo ujutro i navečer. Ali ovo su male razlike i nisu važne. Važnije su velike razlike, koje vidimo i kod bolesne djece. Kod bolesnog djeteta raste toplina. Različite bolesti pokazuju različiti tok topline. Toplina se sigurno mjeri toplomjerom. Ako je toplina viša, onda se živa na toplomjeru diže. Toplomjeri su obično tako udešeni, da živa ostaje na izmjerenoj visini i onda, kad se toplomjer izvadi. Treba da stresemo toplomjer prije upotrebe. Toplina se mjeri tako da stavimo toplomjer u šupljinu ispod pazuha, u usta ili kod dojenčeta u čmar. Posljednji način mjerenja je najbolji. Dojenče leži na leđima ili na strani i noge se pridignu. Toplomjer se namaže vazelinom i rine u čmar tako duboko, da bude donja četvrtina u crijevu. Lijevom rukom držimo noge, da se dojenče ne giblje, a desnom držimo toplomjer sasvim lagano, da se ne bi dogodilo, da se toplomjer kod koje dječje kretnje slomi. Toplomjer ostaje u crijevu 5—10 časaka. Toplina se mjeri do tri puta dnevno, ako liječnik traži i češće. Najbolje je, ako se svaki put zabilježi na papir. Visina topline nije odlučna za tok bolesti: ima oboljenja s vi-



Tako se najbolje mjeri toplina kod djeteta.

sokim temperaturama, koja su lakše naravi, a teških bolesti s malim usponom topline. Kod nedonoščadi, pa i kod starije dojenčadi, može se dogoditi, da toplina padne ispod 36°.

Toplina je zdravog dojenčeta prilično stalna i malo se mijenja tokom dana. Ona pokazuje visinu otprilike 36.5° do 37°.

Bolesti kože.

Izjedine. Koža dojenčeta je osjetljiva. Ona postaje ranjava, gdje je u trajnom dodiru sa mokraćom i stolicom ili gdje se tare o prljave pelenice ili gdje se međusobno dodiruje. To je najčešće oko stražnjice, na trbuhu, među nogama, ispod pazuha, na vratu i ispod koljena. Stolica i mokraća izjedaju kožu, a i koža sama izlučuje vlagu, koja kožu nadražuje. Ako se dojenče dosta ne pere i ne mijenjaju mu se pelene nastupaju izjedine, koje su tvrdokorne i koje dugo traju. Lakše ih je spriječiti održavanjem čistoće nego liječenjem. Zato je bolje trošiti novac na sapun nego na lijekove.

Ako kožu dirneš neopranim rukama, ako zamataš dojenče u prljave pelenice, ono će lako oboljeti. Svaki dodir može biti koban. Ne pouzdaj se u čistoću svojih ruku, već ih operi svakiput iznova kada dijete dodirneš.

Prhotine i kraste.

Prhotine i kraste. Ima dosta dojenčadi, kod koje je koža vrlo osjetljiva. To su ponajviše djeca pretrpana mlijekom, jajima i drugom hranom. Prve pojave nastupaju na glavi već u prvim mjesecima života. Koža se na glavi ljušti u finim prhotinama, lice postaje hrapavo. Poslije se koža užari, zarumeni i rosi. To možemo ispravnom njegom,

Pazi, da se djeca ne češu!

oblozima i mastima, a i promjenom hrane lako popraviti. Ako se to propusti, upali se koža, nastupa svrbež, a djeca izderu prljavim noktima kožu tako, da nastaju krvave grebotine i da koža popuca. To se pojavljuje i na drugim mjestima. Razdražena se koža sve više rosi, a tekućina se osuši tako, da se stvaraju kraste. Čitava glava, lice, pa i drugi dijelovi kože mogu se pokriti debelim krastama. Na glavi se kosa slijepi tako, da je čitava glava kao u tvrdom oklopu. Djeca se trajno češu pa ispod tih krasta dolazi obično do gnojenja. Žlijezde na vratu otječu, a mogu se i razgnojiti. To može da traje mjesecima. Bolest se liječi kupanjem, oblozima i raznim mastima. Posavjetuj se što prije sa svojim liječnikom, jer što se ranije liječi, to lakše prolazi. Važno je spriječiti, da se djeca ne češu. To ćemo najbolje postići, ako im ručice — naravno u rukavima — pričvrstimo iglom pribodačom uz gunjčić.

Gnojenje na koži.

Gnojenja na koži. Dojenčad na prsima obole rijetko od gnojnih zaraza kože; ako obole, one se obično ne šire i brzo prolaze. Umjetno hranjena djeca naprotiv boluju dosta često od gnojnih upala kože. Isprva se pojavi mali sitni gnojni mjehurić. Zatim se če-

sto širi gnojna upala i prodire u dubinu te nastaju gnojne otekline. Dok se takve otekline tek pojedinačno pojavljuju, nisu tako pogibeljne, ali kod nepravilne ishrane i kod slabe dojenčadi, može ih biti toliko, da na čitavoj koži više nema zdravoga mjesta. To je onda teška bolest. Pamti: ako ovakvo dojenče dodirneš, prenijećeš sigurno zarazu na drugo mjesto ili na drugo dijete, a i na odrasle ljude. Pelene prekuhaj, a što se ne da prekuhati, glačaj često vrućim glačalom. Peri dobro ruke, čim dirneš dijete. Zovi liječnika, da udesi prema težini bolesti liječenje.

Gnojna upala očiju.

Kod novorođene dojenčadi pojavi se često nekoliko dana poslije poroda gnojna upala u očima. Oko otekne tako jako, da ga dojenče uopće ne može otvoriti. Između očnih kapaka izlazi gusti gnoj. Ova je očna bolest jako zarazna, a prenosi se kod poroda sa majčinog spolovila na dječje oko. Ta se bolest zove kapavac ili triper. Mnoge žene i ne znadu, da su zaražene. Bolest je teška i mnogo djece oslijepi. Zato su babice dužne, da svakom novorođenom djetetu ukapaju za to određene kapljice, koje mogu tu zarazu spriječiti. Ako se na očima novorođenčadi pojavi iscjedak, odmah potraži liječničku pomoć, jer ako se na vrijeme ne liječi, dojenče će oslijepiti.

Bolesti probavnih organa.

Veliki dio dojenčadi, koje je bolest u prvoj godini života shrvala, umire na bolestima probavnih organa. Osobito kod umjetno hranjene dojenčadi probavni su organi često sijelo bolesti. Želudac i crijeva su im nerazvita i osjetljiva. Nema, tako reći, ni jednog neprirodno hranjenog dojenčeta, koje ne bi prije ili kasnije oboljelo na kojoj probavnoj smetnji. Svaka pogreška u ishrani, bilo da se previše daje, bilo da je hrana nezgodno sastavljena, poremećuje djetetu probavu, Prvi su znakovi bolesti neznatni. Vidimo, da dojenče ne napreduje, premda ne pokazuje nikakvih znakova oboljenja. Težina se ne diže, dojenče je blijedo, a stolice su uredne ili je zatvoreno ili postoji laki proljev ili se jave tvrde, bjelkastosive stolice, osobito ako pije previše kravljeg mlijeka. Ako dojenče ne dobiva na težini, prva je misao majčina, da premalo pije. Ali čim se obroci povećaju, mjesto da se težina diže, ona pada. Probavni su organi tako povrijeđeni, da

Šta može da načini iz djeteta katar crijeva ili dječja kolera!

se hrana ne iskorišćuje. I tako dojenče gubi sve više na težini, mršavi od dana u dan, dok najposlije ostaje samo kost i koža. Lice poprima starački izgled. Dojenče je nemirno, ne spava, tura neprestano šakice u usta kao da je gladno. U tom teškom stanju teško će nam uspjeti, da dojenče održimo na životu. Možda će ga još majčina prsa spasiti. Uz veliku pažnju to polazi više puta za rukom, ali se dojenče teško oporavlja i obično traje više mjeseci, dok počne nanovo napredovati.

Najčešće su ove bolesti u ljetno doba. Dojenče na prsima rijetko oboli od ljetnog proljeva. Ako i oboli, bolest je

obično lakša. Ali umjetno hranjena djeca, u vrućim, prenatrpanim stanovima, postaju često žrtve te dječje kolere, kako zovemo tu bolest. U uskim ulicama, na užarenim tavanima, gdje sunce za ljetnih dana svom snagom grije, tamo traži ljetni proljev svoje žrtve. Pojedinačno javlja se proljev čitave godine, ali u velikom broju ga ima tek ljeti ili početkom jeseni. Visoka toplina sama nije tako pogibeljna kao sparina, gdje je zrak zasićen vlagom. Kad se tijelo ne isparuje i ne znoji, onda postaje i najmanja probavna smetnja kobna i djeca stradaju. Takva djeca leže često sapeta u teške povoje u kuhinji, u kojoj se loži i pere rublje. Zato teškom proljevu neće odoljeti u takvom povoju ni najjače dojenče.

Prije nego što će obično nastupiti teške pojave, javljaju se lakše smetnje u probavi. To je kao opomena, da pazimo na dojenče, da ga teška bolest ne snađe. Dojenče bljuje ili mu je stolica mekana, dijete nema teka, a tjelesna se toplina pomalo diže. Ako sada smjesta odredimo post i uredimo ishranu, ako stavimo dojenče na hladno mjesto, zaustavićemo bolest. Ali koja mati misli kod tako svakidašnjih pojava odmah na tešku bolest? Koje umjetno hranjeno dojenče nije pokazalo i težih smetnja bez naročitih posljedica? I tako matere trpaju i dalje obilno hranu u bolesno dojenče. Toplina naglo poskoči, proljev nastupi jače. Dojenče izbljuje sve, što popije. Stolica postaje vodena kao rižina sluz, a javlja se do dvadeset i više puta na dan. Često nastupaju grčevi i djeca su bez svijesti. Dojenče diše lagano i duboko, a prazan mu se pogled gubi u daljinu. Bolest napreduje i smrt se više ne da odvratiti. To je ona poznata slika, pod kojom umire bezbroj naše dojenčadi na selu i u gradu, većinom umjetno hranjena dojenčad.

Zato i opet vrijedi onaj najvažniji propis: samo majčino mlijeko zaštićuje dojenče od bolesti. Liječenje te bolesti prepusti uvijek liječniku. Dok liječnik dođe, daj i dojenčetu samo malo zaslađeni i svijetli čaj. Ne daj mlijeko ni drugu hranu, da se bolesna crijeva odmore. Mjesto šećera možeš upotrijebiti saharin, jer bolesna djeca obično ne podnose šećer. Dojenče s proljevom treba mnogo tekućine. Za žeđu mu daj svaku, ili svaku drugu uru čaja. Liječnik će da odredi, kako dugo će dojenče postiti, jer i izostavljanje hrane može dojenčetu naškoditi, ako predugo traje.

Već poslije 24 sata stanje se dojenčeta često promijeni na bolje. Drugi dan podnosi dojenče neznatne količine obične ili koje ljekovite hrane, koju će liječnik propisati. Polagano vraćamo se opet na običnu hranu. Liječenje je lakše i uspješnije, ako možemo dati majčino mlijeko.

Bacanje kod dojenčadi (povraćanje, bljuvanje).

Mnogo dojenčadi na prsima baca poslije svakog obroka. Bez velikog napora pojavi se mlijeko na ustima i iscuri napolje. Djeca uz to dobro napreduju. To su obično dojenčad, koja brzo i mnogo na punim grudima piju. Želudac je premalen, da čitavu količinu pridrži. Višak baca napolje, što je možda i dobro. Ako se to bacanje samo rijetko javlja, nećemo ništa poduzeti. Ako se opetuje često ili svakiput, kad dojenče pije, onda ćemo skratiti vrijeme sisanja i po potrebi davati radije više manjih obroka. Ako dojenče sve izbaci, što popije, ako ne napreduje ili ako propada, onda treba pozvati liječnika, jer se radi o težem oboljenju.

Zatvor dojenčadi (zapor, tvrda stolica).

I prsima i umjetno hranjena dojenčad često je zatvorena. Stolice ne dolaze dnevno, već često samo svaki drugi ili treći dan. Dok je dojenče mirno, dok dobro napreduje, ne treba ništa protiv toga poduzimati. Dojenčad na prsima često je zatvorena. Ako je dojenče nemirno, treba lagano trljati trbuh da se istisne stolica. Trbuh se napraši kojim praškom ili namaže mašću ili uljem, da se ne ozlijedi. Kod trljanja uz laki pritisak pomiču se prsti trljajući s desne donje strane trbuščića naokolo u smjeru kazala od ure. Često koristi ispiranje crijeva, ali nije dobro, ako se to dnevno ili trajno opetuje. Dobro je da se ovakvoj djeci daje što prije, osim mlijeka, i druga hrana: voćni sokovi, slad, brašno, kaša i povrće.

Bolesti u ustima.

Krupica (Soor). Kod dojenčadi često se pojave u ustima bijele naslage. Usne, jezik, pa i ždrijelo posuto je bijelim busenjem. Naš ga narod zove krupa ili krupica. Bolest nastaje od toga, što se u ustima naseli sitna gljivica, neka vrsta plijesni. Te naslage prolaze obično i bez liječenja. Lako ćemo ih otstraniti, ako djetetu podamo dudicu iz čistog iskuhanog platna, u koju smo uprašili i zavezali nešto tako zvane borove kiseline, koja se kupuje u ljekarni. Ako bolest neće da prođe, pitaj za savjet liječnika.

Čirovi u ustima. Dojenče stavlja sve u usta, pa nije čudo, da se na taj način lako zarazi. Često se pojave na jeziku i na usnama gnojni mjehurići, pa nastaju čirovi. Liječenje je stvar liječnika.

Grčevi.

Kad pitamo naše majke, od čega su im djeca umrla, često nam kažu, da su grčevi (frazi) bili uzrok smrti. I zaista dosta djece umire od grčeva. Ima raznih oboljenja, kod kojih se pojavljuju grčevi. Kod dojenčeta, koje boluje od engleske bolesti, pojave se često grčevi. Oni nastupaju iznenada ili kad dojenče oboli od koje druge bolesti, osobito od bolesti sa povišenom toplinom. Dojenče okreće oči i trza rukama i nogama. Obično je bez svijesti. Kod težih se bolesti grčevi ponove i smrt može brzo da nastupi. Grčevi nisu samostalna bolest, već samo prate mnoge druge bolesti. Osim engleske bolesti mogu se grčevi pojaviti i kod mnogih drugih dječjih oboljenja. Dok ne dođe liječnik, očisti crijevo ispiranjem. Ako je povišena toplina tijela, onda stavi hladne obloge. Često prestaju grčevi, ako se dojenče okupa u toploj vodi. Liječenje treba nastaviti po liječničkim uputama i onda, ako dojenče ozdravi.

Prirođeni (urođeni) sifilis.

Sifilis se obično prenosi od roditelja na djecu. Ako žena rodi sifilitično dojenče, onda je sigurno, da je i ona okužena, makar i ne pokazuje nikakve znakove bolesti. Prvu djecu sifilistična majka rodi prije vremena ili dijete umre već u majčinoj utrobi. Poslije poroda sifilis se obično pokazuje na koži i na važnim nutarnjim organima, ali se jedan dio zaražene djece rodi bez ikakvih znakova bolesti. Kod ove jave se znakovi tek kasnije u drugom ili trećem mjesecu. Znakovi su raznoliki; raspucani kutevi na usnama, pjege i ranice osobito na dlanovima i po tabanima, sedlasti nos, povećana jetra i drugi znakovi. Danas imamo sigurno sredstvo, pa će na vrijeme liječena dojenčad ozdraviti. Liječenje je dugotrajno pa iziskuje mnogo strpljivo-

sti. Liječenjem se ne smije prestati prije nego što je liječnik odredio, jer se poslije mnogo godina mogu pojaviti teške pojave, ako se dojenče ne izliječi. Da se spriječi porod bolesne djece, treba liječiti bolesne roditelje. Ako se mati za vrijeme trudnoće liječi, rodiće zdravu djecu. Po novom zakonu o suzbijanju spolnih bolesti mora se za sada svaki muškarac pregledati prije vjenčanja, da li je zdrav. Tako ćemo ukloniti mnogo zlo i mnogu bolest, kao što je urođeni sifilis.

Cijepljenje. Boginje, crne koze.

U našoj zemlji gotovo je nestalo crnih koza ili boginja. Ali prije 50 i više godina ova teška zarazna bolest tražila je goleme žrtve među odraslima i među djecom. Protiv te bolesti nema lijeka, ali na sreću imamo sigurno sredstvo, koje od te zaraze čuva. To je cijepljenje protiv boginja. Kod nas i malo ne u svim naprednim zemljama cijepljenje je zakonom propisano tako, da će sasvim nestati te strašne bolesti, kad se budu svi cijepili.

Dojenče se cijepi najbolje poslije tri navršena mjeseca, a prije navršene prve godine; što je mlađe, to je cijepljenje lakše. Najprikladniji su proljetni i jesenji mjeseci, zimi i ljeti cijepimo djecu samo, ako se negdje ta bolest pojavi. Onda cijepimo i djecu i odrasle.

Mi cijepimo obično na koži nadlaktice. Treći ili četvrti dan poslije cijepljenja koža porumeni i na rezovima nastaju gnojni mjehurići. Od šestoga dana dalje javlja se i groznica. Nadlaktica postaje osjetljiva, crvenilo se širi, postoji svrbež a često otiču i žlijezde ispod pazuha. Pomalo nestaje vrućine i mjesto mjehura nastaju krastc, koje u trećem tjednu otpadaju.

Često su pojave poslije cijepljenja teže, ali od toga ne postoji nikada nikakva opasnost. Treba naročito paziti, da dojenče dodirom ne prenese cjepivo s rane na drugo mjesto. Ako se cjepivo prenese na oko, može oko oboljeti i oslijepiti. I svako drugo mjesto na koži može da oboli, ako je koža ranjava ili izjedena. Dojenče može zamazanim prstima ili noktima da zarazi i ranu samu tako, da će teško zacijeliti. Da se zaraza ne širi među djecom, to ćemo u isto vrijeme cijepiti svu djecu u jednoj obitelji. Ranu ćemo pokriti ili čistim povojem ili čistom košuljicom. Povoj i košuljica u pr-

Bolje par dana plača nego par tjedana bolesti.

va se četiri dana ne mijenjaju. Poslije četvrtog dana ne postoji opasnost, da se zaraza prenese. Bolesnu djecu ili djecu s ranjavom, izjedenom kožom nećemo cijepiti, dok ne ozdrave. Dok nije krasta otpala, ne kupaj djecu. Cijepljenje zaštićuje od oboljenja kojih šest do sedam godina. Poslije toga treba docjepljivati.

Bolesti organa za disanje.

Bez zraka ne možemo živjeti. Kao što se svijeća utrne, ako nema zraka, tako će utrnuti i život, ako zrak ne kruži u plućima. Zrak ulazi kroz nos u ždrijelo, iz ždrijela u grkljan, a iz grkljana u dušnik, koji se razgranjuje po plućima

kao stablo u sve manje grane. Krajnji ogranci dušnika rasprostranjuju se u plućnom tkivu i stvaraju sitne tanke vrećice, u kojima se krv miješa sa zrakom. Iz zraka primaju pluća kisik, a izlučuju ugljičnu kiselinu, koja je za čovjeka otrovna. Pluća trajno upijaju čisti zrak, pun kisika, a izlučuju nečist.

Organi za disanje mogu oboljeti u svim svojim dijelovima. Kod dojenčadi vidimo oboljenja nosa, ždrijela, grkljana, dušnika, a i pluća. Kako su svi ti organi zapravo samo jedan organ, to bolest lako zahvaća i susjedni dio. Upalo ili katare u nosu vidimo kod dojenčadi vrlo često, već i u prvim danima života. Kao nosni katar javlja se čak i sifilis a i difterija. Svaka dugotrajna hunjavica kod dojenčadi je sumnjiva pa traži liječnika. Hunjavica je kod odraslih ljudi bez pogibli, dok je kod dojenčeta opasna, jer sprečava redovitu ishranu na prsima. Dojenče kod sisanja ispušta bradavicu, jer je nos začepljen. Ali iz hunjavice se može razviti teže oboljenje, ako siđe u pluća. Zato čuvajmo dojenče, ako je to ikako moguće od hunjavice. Ko boluje od hunjavice, ne smije se približiti dojenčetu. Što manje ljudi oko dojenčeta, to mu je zdravlje sigurnije. Kada mati ili njegovateljica oboli od hunjavice, mora da veže maramicom nos i usta, da ne zarazi hunjavicom dojenče. Hunjavica se širi kapljicama, kad govorimo ili kišemo. Čuvaj uopće dojenče od suvišnih i nepotrebnih posjetilaca.

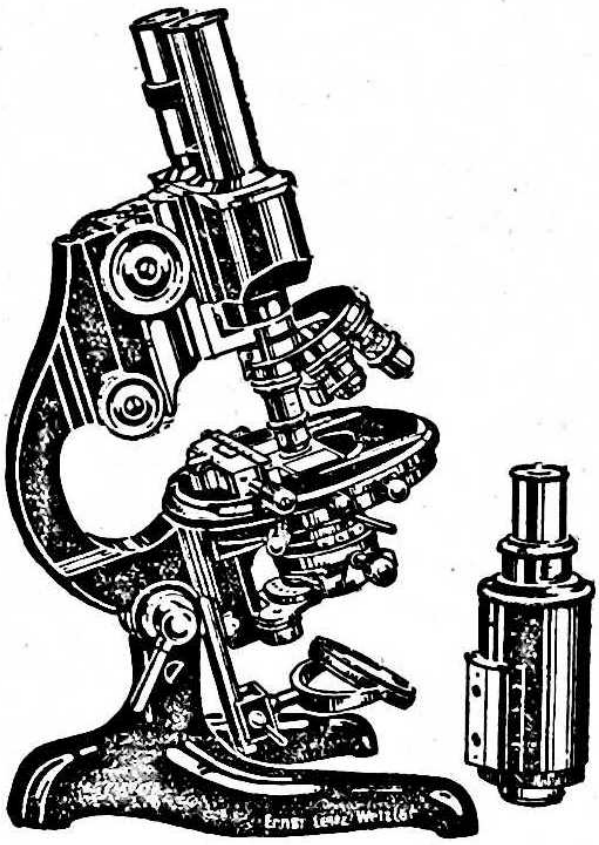
Upala prelazi često iz nosa u ždrijelo, grkljan, dušnik i u pluća. Sva ta oboljenja mogu biti teška i pogibeljna. Djeca kašlju, a kašljem treba da izbacuju sluz, iz dišnih organa. Dojenče ne izbacuje nikada sluzi, već je guta. Ako grkljan oboli, onda je dijete promuklo i viče bez glasa.

Najteža je bolest upala pluća. Dojenče obično dobije povišenu toplinu i teško diše, gotovo stenje. Zdravo dojenče diše oko pedeset puta u jednom času, bolesno diše mnogo brže, bolno i površno. Obično je kod upale pluća njega odlučna, da li će da ozdravi. Obloge, tople kupke s hladnim prelijevanjem i druge mjere odredić liječnik.

Zarazne bolesti.

Zarazne bolesti stvaraju sitne gljivice ili klice, koje prostim okom ne vidimo; tek povećalima vidimo i te sitnoživе. Kad se čovjek zarazi kojom bolešću, ona ne izbija odmah, već iza stanovitog vremena. Ovo je kod raznih bolesti različito.

Što se zbiva u našem tijelu, kada u nj uđu zarazne klice? One se umnažaju, stvaraju otrove, a tijelo sprema protuotrove. Tako nastaje borba i taj boj zovemo bolešću. Obično se javlja vrućina i drugi znakovi poremećenog zdravlja.



Mikroskop — sprava, koja povećava do 3000 puta. Tom spravom vidimo i zarazne klice.

Zarazne bolesti su priljepčive ili prenosne. Šire se na razne načine. Na pr. čovjek se zarazi, kad bolesnik kašlje, kiše, kad glasno govori; zdrav čovjek udiše bolesnički dah i tako prima u sebe klicu bolesti. Ima zaraznih bolesti, koje širi bolesnički znoj, mokraća ili stolica. Mnoge se klice nalaze na površini našega tijela, druge su u krvi. U okolini bolesnika, na onim predmetima, kojima se bolesnik služi, ima često živih zaraznih klica. Tako se prenose neke bolesti mlijekom ili drugim živežnim namirnicama, pa i vodom. Razne mjere ima danas nauka protiv tih zaraznih bolesti; ipak je glavna i prva mjera: odvoji bolesnika od zdravih, da se bolest ne širi.

Djeca u prvoj godini života ne boluju često od običnih zaraznih bolesti; ako slučajno obole, onda je često u pitanju život. Zato je važno, da očuvamo dojenče od svake zaraze. Ako u kasnijim godinama dijete oboli, to će lakše preboljeti. Dojenče na prsima više je zaštićeno od tih bolesti nego ono, koje se umjetno othranjuje. Majčinim mlijekom prima dojenče mnoge protuotrove, a ovi ga zaštićuju od zaraze.

Dobrac (ospice, mrase)

Svako dijete preboli dobrac. Ko je prebolio dobrac, zaštićen je od njega čitav život. Vrlo je rijetko, da čovjek ponovno od njega oboli. Bolest se širi sitnim kapljicama, koje se rasprskaju u okolini bolesnika, dok kašlje, kiše ili glasno govori. Zato će u kući, u kojoj se nalazi bolesnik, gotovo svako dijete koje nije preboljelo dobrac, sigurno oboljeti. Zaraza se širi zrakom. Uzročnik nam nije poznat, a zaraza prelazi najviše od bolesnika, kod kojega je bolest tek u razvoju. Po prilici osam dana nakon zaraze pojave se prvi znakovi bolesti. Bolest ne izbija odmah čitavom snagom. Najprije dijete kašlje, iz nosa mu curi smeta ga svijetlo, jer se upali očna spojnica. Temperatura se pomalo diže i pada. To stanje traje četiri do pet dana. Sada se tek pojavi po tijelu, osobito na licu, crven osip. Pojedine pjege na koži velike su kao leća, pa i veće. Često je koža tako gusto osipom posuta, da je čitava u bujnom crvenilu. Osip se širi od glave sve do stopala, te se gubi pomalo poslije pet do šest dana. Poslije toga koža se ljušti u finim, sitnim ljuskama. Na koži se još nekoliko tjedana viđaju tamnomodre mrlje kao ostaci osipa.

Najveći dio djece lako preboli dobrac, ali u prenatrpanim zagušljivim stanovima pomor je velik, ponajviše kod djece ispod četvrte godine. Što je dijete mlađe, to je dobrac pogibeljniji. Zlo prolaze djeca, koja boluju od engleske bolesti ili koja su zaražena tuberkulozom. Kod mnoge djece nastupaju zapaljenja u plućima, koja su često smrtna. Općenito se vjeruje, da su ta teška plućna oboljenja nastala, jer nisu djeca dosta toplo držana. To je mišljenje krivo. Samo ako dobro zračimo, ako dijete živi u čistom zraku, samo onda ga možemo očuvati od upale pluća, a i sama upala pluća lakše prolazi, ako je dijete na svježem zraku. U velikim zavodima leže bolesnici s upalom pluća danju i noću na svježem zraku na krovovima bolničkih zgrada. Ne boj se ni svijetla ni zraka kod dobraca! Otvaraj prozore, ako nije baš prehladno, jer ni zima ne škodi. Dijete, koje je oboljelo, stavi u krevet. Prostorije, u kojima bolesnici borave, ne treba više grijati nego obično. Samo ako svijetlo očima smeta, onda potamni sobu.

Ko je prebolio dobrac, imade u krvi protuotrove, koji čuvaju od ponovnog oboljenja. Ako ovakvu krv ubrizgamo djetetu, koje je zaraženo, onda kod nje-

ga bolest neće izbiti. Mi se tim načinom služimo onda, ako je dijete u prvim mjesecima života ili je inače bolesno, pa se bojimo, da ne bi dobrac preboljelo.

Kašalj hripavac (veliki kašalj, rikavac).

Hripavac ili magareći kašalj za dojenče je teška bolest. Što mlađe dijete, to je bolest opasnija. Zato treba dojenče, pa i svako dijete čuvati od zaraze. Mnogo smo postigli, ako djecu u prvim godinama života očuvamo, jer što se kasnije dijete zarazi, to će lakše preboljeti. Zaraza se širi kapljicama od bolesnika, koji kašlje. Od zaraze do razvoja bolesti prolazi dva do tri tjedna. Prvih se dana pojavi kašalj, koji se ne razlikuje od običnoga kašlja kod djece, tako da se obično ne zna da se razvija hripavac. Zato se bolesnik često ne odvoji pravovremeno od ostale djece. No kašalj postaje sve jači, a početkom drugoga tjedna razvijaju se napadaji, koje će svako lako prepoznati. Djecu uhvati kašalj, dugotrajan i bez odmora; kad uvlače dah, čuje se zvuk poput magarećeg rikanja; usto obično djeca povraćaju. Od žestine kašljanja koji puta zakrvare oči, nos, a i drugi organi. Od povraćanja oslabe djeca, jer ne primaju dosta hrane. U teškim slučajevima nastupaju zapaljenja u plućima, koja su pogibeljna. Poslije četiri do šest nedjelja prestaju napadaji i dijete ozdravi.

Iskustvo nas uči, da bolest najbolje prolazi, ako je dijete i danju i noću na svježem zraku. Često postoji potreba, da dijete stavimo u krevet, ali i onda se moramo pobrinuti, da bude soba vazda zračena. Djecu treba dobro hraniti; najbolje da jedu odmah poslije napadaja. Dobro je, ako im se daju česti maleni obroci hrane, jer će ih lakše zadržati, ako nastupi napadaj. Mnogo najmlađe djece umre od hripavca. Zato ne dopuštaj nikomu, ko kašlje, da se dojenčetu približi, jer nisi nikada siguran, da dotični nije zaražen ili da ne boluje od hripavca, koji se u početku ne može prepoznati.

Difterija (gušobolja)

Nema 40 godina, da je ta bolest bila strah i trepet naših majki. Danas je pogibao manja, jer imamo lijek, koji sigurno djeluje, ako se djeci na vrijeme ubrizga. Danas poznamo uzročnika te bolesti. To su sitne klice, koje se prenose od djeteta na dijete kašljanjem, kihanjem ili igračkama iz usta u usta. I odrastao čovjek, koji sam nije bolestan, može da ih prenosi, ako se te klice nasele u njegova usta. Kod dojenčadi se difterija javlja često u nosu, odakle curi krvavi gnojni iscjedak. Difterija se javlja i na žabicama, u ždrijelu, na nepcu. Tamo se stvaraju bijele naslage, tjelesna se toplina diže, dijete teško diše, ako mrene siđu u grkljan. Te mrene začepljuju grkljan tako, da zrak ne može da ulazi u dušnik i pluća. Dijete teško i naporno diše i promuklo kašlje, te mu prijeti pogibao, da će se ugušiti. Što je dijete manje, to je pogibao veća. Ako djeca obole od difterije grkljana, najbolje je smjestiti ih u bolnicu. Tu su pod trajnim stručnim nadzorom i sve je spremljeno i udešeno za liječenje i, ako treba, za operaciju. Vrlo rijetko se javlja difterija na koži, u oku, a kod ženske djece i na spolovilu. Kao posljedica difteritične zaraze nastupaju često kljenuti u rukama, nogama i mišićima, koji pokreću okom, glavom. Mišići oslabe i kretnje su skučene i mlohave. Dijete ne može hodati, ni stajati. I mišići, koji zatvaraju ždrijelo, dok hrana ulazi u jednjak, mogu oboljeti. Onda ne ulaze tekućine, koje

dijete pije u jednjak, već se vraćaju kroz nos. Sve ove klijenuti obično su prolazne i za kratko vrijeme ih obično bez traga nestaje. Teže je stanje, ako kljenut zahvati mišičje srca, jer to ugrožava dječji život.

Prije je mnogo djece umiralo od difterije. Danas se to promijenilo. Serum spašava najveći broj oboljele djece. Serum se uzima iz krvi životinja, koje su preboljele difteriju. U toj se krvi nalaze protuotrovi. Što se ranije serum ubrizga, to sigurnije djeluje, a najsigurnije, ako se ubrizga prvi dan.

Griža (dizenterija).

U ljetnim danima pa sve do konca jeseni, javlja se u našim krajevima zarazna bolest pod imenom griže. Kad se griža pojavi, ona ne štedi ni dojenče, ni odraslog. Da su ljudi čisti, da je njega dojenčadi ispravna, ne bi bilo griže i mnogo bi manje ljudi nastradalo. Griža se širi tako, da izmet bolesnika uđe u usta zdrava čovjeka. To su sitni komadići izmeta na prstima, na hrani ili čak u piću. Zato nije suvišno uvijek na novo opetovati iste riječi: Prije nego što prihvatiš dojenče, operi ruke; prije nego što ga stavljaš na prsa, operi ruke; prije nego što ćeš mu spremiti hranu, operi ruke. Pazi da bude čisto sve, što pružaš dojenčetu u ruke. Bolesnika treba odvojiti od drugih. Prljave pelenice bolesnog dojenčeta treba staviti u raskužne tekućine. Zatim ih treba prekuhati. Izmet treba spremati u pokrivenu posudu, pa ga preliti krečom ili raskužnom tekućinom. Neka stoji tako 3 sata, a zatim ga zatrpaj u zemlju ili đubre. Pazi da ne dođu do njega muhe, koje najviše prenose izmet na hranu i tako šire bolest.

Griža je teška bolest, koja muči dojenče. Stolice su gnojne, krvave i bolne. Obično su tako česte, da je dojenče tako reći uvijek prljavo. Ima ih na dan i do stotinu. Često je tok bolesti težak, pa i dugotrajan; od toga propada osobito dojenčad.

Ako se pojavi i najmanja krvava mrljica u stolici dojenčeta, pozovi liječnika.

Male boginje (ovčje boginje).

Male su boginje bolest, koju treba da preboli svako dijete. Ipak ćemo paziti, da ne oboli dojenče, jer bi se moglo desiti, da je kod njega tok bolesti težak. Vrijeme, dok bolest izbija poslije zaraze, traje oko tri tjedna, i prije nego što bolest prepoznamo, zaražena su obično sva djeca, koja su s bolesnikom došla u dodir. Uz malo povišenje tjelesne topline pojave se po tijelu isprva crvenkaste pjege, iz kojih se razviju vodeni mjehurići. Ovi postaju sve mutniji, zatim se posuše i ostavljaju malu crnu krasticu, koja poslije otpada. Mjehurići se ne jave u isti čas na čitavom tijelu. Prvi se pojave na glavi, pa poslije na ostalim mjestima, u ustima i na sluznicama. Dok je dojenče bolesno, neka se odvoji od druge djece, neka ne izlazi. Bolest se širi kapljicama iz usta bolesnika.

Zapaljene zaušne žlijezde (zaušnjaci, mumps).

To je zarazna bolest, koja se širi sitnim kapljicama kod govora i disanja iz usta ili nosa bolesnika. Svako dijete ne mora da oboli od te bolesti. Bolest obično prolazi bez težih pojava. Zaušna žlijezda iznenada otiče. Često je oteklina tako velika, da je lice izobličeno, osobito, ako u isti čas oboli žlijezda i na drugoj strani. Povišenje tjelesne topline je neznatno i tok bolesti tako lak, da se dijete ne mora staviti u krevet. Ako je toplina veća ili ako se pojave veliki bolovi u žlijezdi samoj ili u trbuhu, onda pozovi liječnika.

Zarazna dječja klijenut (uzma, uzetost).

Pojedinačni slučajevi ove teške bolesti opažaju se uvijek u našim krajevima. Posljednjih godina bilo ih je više, pa nije isključeno, da će se narednih godina ta zaraza i kod nas širiti kao i u drugim zemljama. Bolest se javlja obično na koncu ljeta i na početku jeseni. Bolest se širi kapljicama iz usta ili nosa bolesnika, ali i nečiste ruke i prljavo rublje, pa i muhe šire tu bolest. Osim bolesnih najčešće je prenose zdravi ljudi, koji sami ne obole. Kod mnogih se zaraženih pojavi samo lako zapaljenje u nosu ili vratu ili proljev, tako da se bolest ne može prepoznati. Poradi toga je upravo nemoguće spriječiti širenje ove bolesti. Bolesnike treba svakako odvojiti od zdravih najmanje šest tjedana. Dok zaraza vlada, čuvaj svoje dijete i smatraj svako lice sumnjivim, osobito ako boluje od hunjavice ili druge bolesti. Ne puštaj djecu nikamo, gdje se sastaju velike skupine ljudi, jer što je više ljudi na okupu, to je mogućnost veća da je među njima koji zaraženi. Održavaj najveću čistoću i čuvaj se muha, jer i one prenose zarazu.

Bolest počinje povišenom toplinom, lakim zapaljenjem žabica, kašljem ili proljevom. U mišićima i zglobovima pojave se bolovi. Često postoji tako velika osjetljivost kože, da je svaki dodir bolan. Često se djeca jako znoje. U ovo je vrijeme teško prepoznati bolest, ona se ispoljuje tek onda, kad se pojavi klijenut (uzetost). Tako dijete ne može dići glave, ne može da sjedi, ne može da giblje ruke ili noge. Najteži su slučajevi, ako klijenut onemogućuje dihanje. U tom slučaju obično nema spasa, dok klijenuti na ostalim mišićima brzo prolaze. Kod mnogih ostaju trajne klijenuti, osobito na nogama. Ima slučajeva, koji se još i poslije mnogo mjeseci popravljaju. Druga djeca ozdrave potpuno.

Važno je, da se na vrijeme zove liječnik. Već u prvim danima treba posvetiti osobitu pažnju položaju, u kojem leže bolesni udovi, a to može samo liječnik da odredi. I klijenuti mogu da se poprave. Ima različitih načina liječenja, koje je iznijela nauka i danas postoje razna sredstva, pomoću kojih se bolesniku olakšava njegova inače teška sudbina.

Škrlet (šarlah).

Škrlet je ona dječja bolest, koje se naše majke najviše boje poradi njegove podmuklosti, jer traži mnogo žrtava ili ostavlja često trajne posljedice. Dojenče će rijetko oboljeti od škrleta, pa ni svako dijete neće ga dobiti, jer sklonost nije općenita. Ko je škrlet prebolio, obično neće više od njega oboljeti. Bolest se širi kapljicama od zaraženog bolesnika, ali i predmetima iz njegove okoline može se zaraza prenositi. To su igračke, posuđe, komadi odijela. Klice se drže i dulje vremena, pa će se u stanu, gdje je boravio bolesnik, poslije duljeg vremena i drugi zaraziti i oboljeti. I zdravi ljudi mogu da prenose bolest kao kliconoše. Sigurno je, da su još zaraźljivi gnoj i mokraća, a možda i ljuske kod perušanja kože.

Bolest nastupa iznenada; javlja se zimica i vrućina, bacanje i zapaljenje žabica u vratu. Nepce, resica i čitavo ždrijelo su upaljeni. Poslije toga se pojavi na koži lica crveni osip. Koža je posuta gustim, crvenim točkicama, koje jedna uz drugu pokrivaju čitavo tijelo. Osip se širi odozgo prema dolje. Lice je crveno, užareno, a oko usta i na bradi blijedo. Poslije kojih šest dana nestaje vrućine i osipa. U drugom se tjednu ljušti koža u velikim krpama, osobito na nogama i rukama. Često je tok bolesti

lagan. ali nismo ni onda sigurni, da ne će doći do onih oboljenja, koja nastupaju često poslije škrleta. Poslije škrleta se često pojave gnojne upale vratnih žlijezda, zapaljenja srednjega uha, upale bubrega, upale srčanog mišića. I difterija, pa i otrovanje krvi, gnojna upala zglobova može da se pojavi uz škrlet. Sve ove bolesti, koje se pojave za 1 do 3 nedjelje, za mnogu su djecu kobne.

Da se širenje bolesti spriječi treba bolesnika odvojiti od ostalih u posebnu sobu ili u bolnicu. Bolesnik ostaje odvojen najmanje šest tjedana, no poznato je, da se i poslije toga vremena može pojaviti u kući koji novi slučaj. Posuđe, rublje i sve predmete, kojima se bolesnik služi, treba brižno raskuživati. I sobe, u kojima je boravio koji bolesnik, treba raskužiti, jer se bolest prenosi i predmetima. I kod škrleta se preporučuje cijepljenje, koje ne škodi a sprečava prilično sigurno oboljenje.

Tuberkuloza.

Ko ne zna za tu najstrašniju bolest, od koje kod nas svaki četvrti čovjek umire? Nema čovjeka, koji u svojem užem ili daljnjem krugu, među prijateljima, znancima, rođacima ili ukućanima nema bolesnika, koji od te bolesti trpi ili koji je pao kao njezina žrtva. Mi danas više ne poznamo u našim krajevima kugu, koleru, crne koze i pjegavac, koje su čitava naselja nekoć pretvarale u groblja. Sve su te bolesti prestale, samo tuberkuloza hara i dalje malone jednakom snagom kao i prije. Prilike su se zadnjih godina promijenile nešto na bolje, ali su još uvijek mnogo gore nego u mnogim drugim zemljama.

Tuberkuloza je zarazna bolest, koja se širi kašljanjem, govorom i pljuvanjem. Iz usta bolesnika izlazi vlažan dah i kapljice, u kojima ima na milijune kužnih klica. Klice su tako malene, da ih okom ne vidimo; vidimo ih posebnim aparatom. Sunčane zrake ubijaju te klice, i zato je sunce čuvar našega zdravlja i najveći neprijatelj tuberkuloze. Ali sunce ne dopire svakamo i klice ostaju u tamnim sobama žive i dižu se prašinom u zrak. Ako mi takav zrak udišemo, to će se naša pluća zaraziti tuberkulozom. Ako dijete puza po podu na koji pljuje sušičavi bolesnik, uprlja prste, pa ako ih zatim stavi u usta, zaraziće se tuberkulozom. Broj je tuberkuloznih bolesnika velik. Ima ih svagdje: u kućama, na cesti, na trgovima, u školama i uredima i na svakom mjestu, gdje se ljudi sastaju. Svi nisu pogibeljni, jer ne izbacuju, ne kašlju i ne pljuju. Ipak ih ima dosta, koji trajno šire zarazu kamo stignu. No nikome se izvana ne vidi, kako i koliko je bolestan i pogibeljan.

Zato će dijete teško izbjeći zarazi. Tuberkuloza je zapravo dječja bolest. Mi znamo, da se svaki čovjek već u djetinjstvu prije ili kasnije zarazi. Sreća je u tome, da svaki koji se zarazi, ne mora odmah da oboli. Ako je tijelo otporno, ne daje da se bolest razvije, makar su klice u tijelu. No desi se, da tijelo oslabi i onda te klice izazovu bolest.

Kod dojenčadi javlja se tuberkuloza često kao običan proljev. Često dojenče gubi na težini, postaje blijedo, neće da jede, te uz jedva vidljivo povišenje tjelesne topline propada. Sve su te pojave tako česte, pa nije čudo, da se bolest ne prepoznaje. Što se ranije dojenče zarazi, to teža je bolest i manji izgledi, da će ostati na životu. Dojenče, koje je zaraženo u prvim mjesecima, teško će preboljeti. Poslije šestoga mjeseca nije zaraza više tako pogibeljna. Kad je dojenče prekoračilo prvu godinu, kad mu je otporna snaga veća, onda mu mala i rijetka zaraza toliko ne škodi. Od djece,

koja su zaražena poslije navršene prve godine, oboli samo jedan dio.

Ima obitelji, u kojima je najveći broj djece umro od tuberkuloze. Kod njih će rijetko koje dojenče ostati nezaraženo, osobito, ako je bolesna mati, koja ga doji. Ona će ga zaraziti cjelovima, rukama, kašljem i kihanjem. Svaka njezina kretnja može da prenese zarazu, jer se klice nalaze i na rukama i na bočici, iz koje dijete pije, i na maramici, kojom ga mati briše. Kod odrasloga je teško naći gdje se zarazio, jer je često nemoguće ispitati, gdje se kreće, kamo zalazi i s kim se druži. Kod dojenčeta su prilike jasne i pregledne, jer je košara ili krevetić njegovo kraljevstvo, iz kojega ne izlazi. Mi možemo također tačno saznati, ko k njemu dolazi. Zato ćemo lako ustanoviti gdje se zarazio. To je obično mati ili otac ili oboje. Često je otac bolestan i ostaje radi svoje bolesti kod kuće. On preuzima njegu dojenčeta, zastupa majku, koja je prisiljena, da izvan kuće radi. Često je bolestan brat ili sestra, susjeda, potstanar ili baka, koja je preuzela njegu. Stari ljudi, koji kašlju, uvijek su sumnjivi. Njihova tuberkuloza nije teška. Oni kašlju godinama, a da niko o tome ne vodi računa, jer se ne misli na to, da je njihova bolest tuberkuloza. Tako postaju oni često ognjište,

Pljuvačnica mora da visi na zidu, da je ne dohvate djeca. Mora da bude zatvorena radi muha.

iz kojeg se zaraza u obitelji širi. Osim toga ne primaju stari ljudi rado pouke, te podržavaju rđave navike i predrasude, koje se prenose od pokoljenja na pokoljenje. Oni nisu pristupačni zdravstvenim pravilima i neće se našim zahtjevima nikada pokoriti. Za zarazu ne treba mnogo vremena. Često je jedan kobni susretaj dovoljan. I tuberkulozna dojkinja može da zarazi dojenče. Između dojilje i dojenčadi je veza tako uska da će se dojenče sigurno prije ili kasnije zaraziti.

Zaraza ulazi obično na usta, rijetko na drugo koje mjesto. Kroz usta ulaze klice u pluća. Poslije plućne zaraze obole obično plućne žlijezde. Ako dojenče živi u dobrim prilikama, ako je inače zdravo i ispravno hranjeno, može se takva tuberkuloza ograničiti na zaraženi dio pluća; zaraza se onda ne širi dalje. U drugim opet slučajevima ona zahvaća pluća i druge organe. Nikada se ne može znati, kojim će putem zaraza poći. To stoji do dječje tjelesne građe, prirođene otporne snage, pa i do prilika, u kojima živi. Krivo je mišljenje, da je tuberkuloza nasljedna bolest. Dojenče je kod poroda uvijek zdravo i ako ga odmah poslije poroda odvojimo od bolesne majke, ono neće oboljeti. Veliki broj krava muzara boluje od tuberkuloze i klice tuberkuloze prelaze u mlijeko. Međutim mi našoj djeci ne dajemo nikada neprekuhano mlijeko, a kuhanjem se tuberkulozne klice uništavaju.

Ako je tijelo zaraženo tuberkulozom, onda se mogu klice naseliti u svim organima. Nema organa koji ne bi mogao oboljeti. Kod djece vidimo osim plućnih oboljenja najčešće bolesti kostiju i zglobova. Ako hrptenjača oboli, onda nastaje grba. U bubrezima, na koži, u očima, u uhu, u crijevu, svagdje se može bolest pojaviti. Najteže je oboljenje zaraza

mozgovnih opna, koja će za par dana i najljepše dijete pokositi.

Liječenje tuberkuloze je dugotrajno. Lakše je čuvati se od tuberkuloze, nego je liječiti. Prvo je pravilo, da se novorođeno dijete otstrani iz zaražene sredine. Ne dozvoli, da se približi tvojemu djetetu neko, ko je bolestan ili sumnjiv da boluje od sušice. Ne ljubi svoje dijete u usta i zabrani to svakomu. Treba paziti, ko djeci prilazi. Dojenčetu se smije približiti samo onaj, za koga smo sigurni da je zdrav. Bez liječničke se pregledbe ne smije namjestiti ni dojkinja, ni drugo kućno osoblje. Ako kašlješ ili kišeš, stavi uvijek pred usta rupčić ili pokrij lice rukom. Ne pljuj po podovima, već u pljuvačnicu ili u rupčić. Čuvaj se svakoga, koji kašlje, a tuberkuloznomu bolesniku se ne približi i ne dozvoli, da pristupi tvojemu djetetu. Ne daj, da ti dijete spava u istoj sobi s tuberkuloznim. Pazi na čistoću u sobi i ne daj, da djeca pužu po čitavoj sobi. Ako nije

moguće drugačije, stavi dijete u ogradu. Ne uzmi dijete nikada k sebi u krevet i ne dopuštaj to drugomu. Ne daj djeci neprekuhano mlijeko i ne daj da pije za drugim iz iste posude. Peri ruke prije nego što ćeš hraniti dojenče i pazi, da su dječje ručice vazda čiste, jer ih ono stavlja u usta. Čuvaj se muha, jer i one prenose zarazu. Sunce uništava klice tuberkuloze. Zato daj djeci što više sunca

Sunce je za bolesne ljekar, a za zdrave čuvar.

i zraka. Dobra njega, ispravna ishrana i čistoća najbolja su sredstva u borbi protiv tuberkuloze, jer što je dijete otpornije, to će teže oboljeti, a ako oboli, lakše će preboljeti.

Engleska bolest (rahitis, mekane kosti).

Od svih dječjih bolesti engleska je bolest najvažnija i najrašireniji među našom djecom. Treba samo proći našim ulicama, osobito u predgrađu, gdje radnici stanuju, ili posmatrati seljačku djecu, pa ćemo vidjeti, da najveći dio boluje od engleske bolesti. Tu vidimo djecu s izbočenim čelom, velikom glavom, velikim trbuhom, lošim zubima, krivim nogama, vidimo djecu grbavu, blijedu, mlitavu. Svoj toj nejačadi engleska je bolest nametnula svoj žig. Uzrok je svim tim pojavama oboljenje kostiju, rahitis ili takozvana engleska bolest.

Ova bolest nastaje i razvija se najčešće u prvim godinama života, često već u prvim mjesecima, osobito zimi ili u proljeću. Zbog mekoće kostura i mlohavosti mišića kod rahitične djece gubi tijelo čvrstoću. Kosti se iskrivljuju, dijete zaostaje u rastu. Veliki dio naših bogalja nekadanji su rahitičari, koji trpe čitavog života od trajnih posljedica te bolesti.

Prvi znakovi bolesti pojave se obično svršetkom prvog polugodišta, a najteže pojave vidimo koncem prve i tokom druge godine. U teškim se slučajevima razvija bolest i u trećoj, četvrtoj, pa i petoj godini. Najranije vidimo, da se pojave prvi znakovi bolesti u trećem ili četvrtom mjesecu. Djeca su nemirna, zlovoljna, ne spavaju, mnogo se znoje, osobito na glavi. Ako opipamo glavu, naći ćemo na zatiljnoj kosti rubove tanke kao papir, tako da ih možemo lako utisnuti. Kosti glave postaju mekane i meko se tjeme kod rahitične djece mnogo kasnije zatvara. Čitava glava poprima četverouglasti oblik. Zubi niču kasnije, često tek koncem godine. Poremećen je i red, kojim zubi izbijaju. Sve duge kosti na rukama i nogama na okrajcima su odebljale. Odebljani rubovi rebara na donjem dijelu prsnog koša vidljivi su kroz kožu, a poznati su pod imenom rahitičnog čisla (krunice). Kao što užeta drže jarbole na lađi, tako drže mišići prsnog koša hrptenjaču. Hrptenjača se rahitičnog dojenčeta iskrivljuje, jer su mišići mlohavi i preslabi, da nose teret čitavog tijela. I noge se kod hodanja iskrivljuju, te poprimaju oblik slova O ili slova X. Djeca teško sjede, pa pomažu sebi tako, da sjedeći prekrste noge, a rukama se odupiru o podlogu, na kojoj sjede. Tako se rasterećuje hrptenjača, ali se iskrivljuju ruke. Pod teretom tijela isplošti se zdjelica, tako da je poslije kod žena često oteščan porod poradi nepravilnosti, koje su u djetinjstvu nastale.

Kraj tolikog sunca i voća ima i ovakve rahitične djece!

Iskrivljena leđa od rahitisa

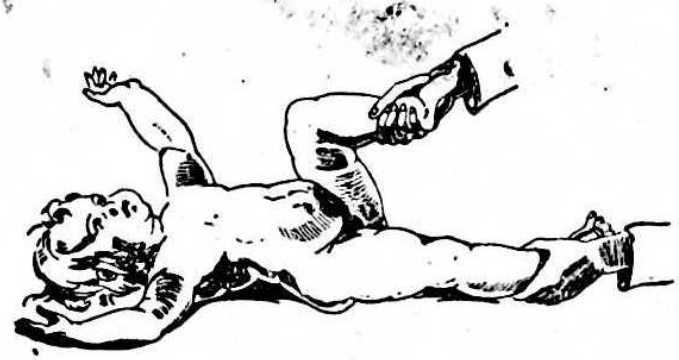
Iskrivljeni prsni koš onemogućuje ispravno disanje. Pluća se ne razviju kako treba i djeca lako obole na disalima. Mnogo dojenčadi i male djece umire od upale pluća, tuberkuloze, velikog kašlja, plućnih katara ili od ospica.

Kostur je rahitičnog djeteta osjetljiv. Svaki je jači pritisak bolan. Djeca su zato uvijek neraspoložena, razdražljiva

i naginju na grčeve. Njihov je duševni razvoj često usporen. Ima dosta rahitične djece, koja tek kasno progovaraju.

Od engleske bolesti boluju samo djeca siromašnih, u kućama bogatih ona se ne pojavljuje ili samo u najlakšem obliku. Loši stanovi, umjetna ishrana, nezgodna njega pogoduju njezinom razvoju. Engleska se bolest razvija, ako majke svoju djecu ne doje, nego ako ih othranjuju prevelikim količinama kravljeg mlijeka ili raznim kašicama. Dojenčetu treba svježeg variva, voća i voćnih sokova. Neke majke drže svoju djecu predugo na prsima, više od devet mjeseci. Nekoje povijaju dojenče, vežu mu noge misleći, da će na taj način spriječiti njihovo iskrivljenje, ali se varaju. Krive noge ne nastaju zbog nepovijanja, nego zbog manjkave i slabe hrane i neispravne njege. Svaka majka neka doji svoje dijete, ali samo devet mjeseci. U šestom mjesecu neka mu počinje davati objed, i to: juhu, varivo i voće. Voće može da

Kremeno svjetlo ili kvarc-lampa. Dijete ima zelene naočari, da mu svijetlo ne pokvari oči.



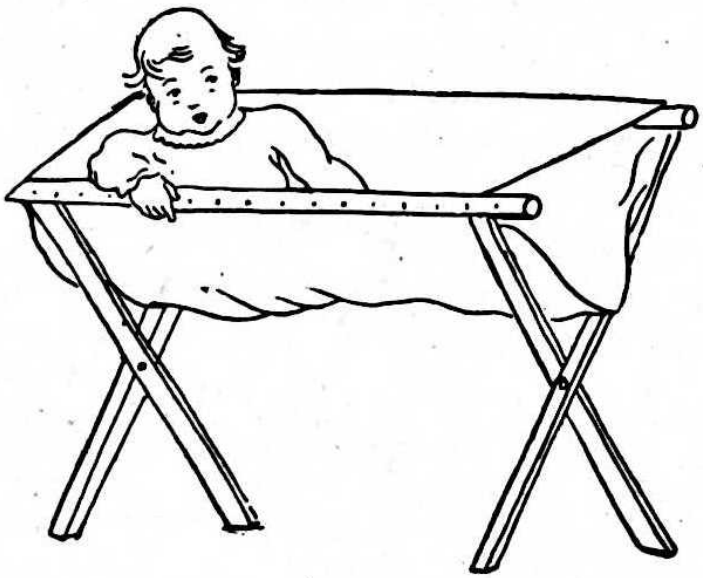
Tako je veselo i to nas jača!

bude ukuhano ili svježe ili mjesto toga na dan dvije do tri žlice voćnog soka od limuna, naranča ili rajčica (paradajza). Umjetno hranjenom djetetu ne daj više od po litre mlijeka na dan, jer veće količine mlijeka izazivlju englesku bolest.

Neposredni je razlog engleske bolesti pomanjkanje sunca i njegovih zraka. Kremeno svijetlo (kvarc lampa) stvara zrake, koje su istovjetne s onim zrakama u sunčanom svijetlu, koje sprečavaju englesku bolest. Ako izložimo dječje tijelo pod kremeno ili sunčano svijetlo, sprečavamo razvoj engleske bolesti. Ako se mati, koja dijete doji, zrači pod kremenim svijetlom ili ako se kravlje mlijeko izloži zrakama kremenog svijetla, i onda se može spriječiti razvoj engleske bolesti. Iz toga proizlazi, da sunčano svijetlo ili zrake u kremenom svijetlu stvaraju u našem tijelu neku tvar, koja je neophodno potrebna za pravilni razvoj kostura. Mi tu tvar danas već dobro poznamo. Nauka ju je ispitala i dokazala, da engleska bolest onda nastaje, kad u dječjoj hrani te tvari nema. Mi tu tvar zovemo vitamin »D«. On nastaje od sunčanog svijetla ili od svijetla kremene lampe.

Zato iznosite cijelu godinu, pa i zimi, kolijevku sa djetetom na svježi zrak i na sunce. Kao što biljka, tako ni dijete ne može uspijevati bez sunca i zraka. Sunce daje svemu život, zdravlje i snagu. Sunčajte djecu u svako doba godine.

Sunce stvara u dječjem tijelu one tvari, koje sprečavaju englesku bolest. Samo u danima najveće ljetne sparine postavite kolijevku u hladovinu. Naš seljak ne otvara zimi prozore, ne zrači sobe, već postavlja kolijevku u najtamniji kut sobe, blizu ugrijane peći. To je zlo, koje stvara englesku bolest. Ne nosite djecu neprestano na rukama i ne zibajte je, jer ćete joj nošenjem na rukama iskriviti hrptenjaču.



Ova naprava je jeftina, lako se čisti i prenost. Tako se sunčaju i zrače djeca u našim dječjim ustanovama.

Od velike je koristi davati djeci u hladnim mjesecima jednu do dvije žlice ribljeg ulja na dan, jer je to u isti čas i hrana, a također i jedan lijek protiv engleske bolesti. Zapamti, da nijedno dojenče ne treba da oboli od engleske bolesti: zrak, sunce, majčino mlijeko, pravilna ishrana, riblje ulje i dobra njega očuvaće vam djecu od ove strašne bolesti.

Gliste (crvi).

Gliste su po mišljenju naših matera uzrok čestih i teških dječjih oboljenja. Čim dijete ne uspijeva, osobito ako je blijedo i ako po nosu kopa ili ako se tuži na bolove u trbuhu, mati je sklona vjerovati, da su tomu uzrok gliste. Istina je, da kod naše djece ima dosta glista. Velik je dio djece njima zaražen, ali obično ta zaraza nije pogibeljna, ne pravi velikih smetnja i nije uzrok teških oboljenja. Ako zaraza uistinu postoji, onda će liječnik vrlo lako naći ili gliste same ili njihova jajašca. Sredstva, koja se protiv raznih vrsta gliste upotrebljavaju, gotovo su pogibeljnija nego gliste same. Zato je suvišno, da se išta protiv glista poduzima prije nego što smo se uvjerili, da ih dijete ima. Lijekove protiv glista može samo liječnik da propiše. Samo onda smo sigurni, da lijekovi neće naškoditi. Gliste se šire obično ili nečistoćom ili preko raznih životinja. Ne samo žive zaražene kućne životinje, nego i meso, koje jedemo, može da prenosi zarazu, ako nije dosta prekuhano ili ispečeno. Zato treba podržavati kod djece najveću čistoću. Prije jela treba prati ruke. Ne smije se trpjeti, da se djeca igraju sa životinjama. Psi i mačke često su zaražene, pa prenose zarazu na čovjeka. Sve, što je zaprljano ljudskim ili životinjskim izmetinama, pogibeljno je, jer se u njima mogu prenositi jaja raznih glista. Ispod dječjih nokata na rukama nalaze se često jajašca tako, da se dijete uvijek iznova zarazi. To je razlog, da je često upravo nemoguće dijete izliječiti od glista. Sreća je, da oboljenja obično nisu teška, jer zgode, da se neko zarazi, ima dosta.

U našim krajevima ima više vrsta glista, koje prelaze na djecu. Najobičnija je zaraza malim, bijelim končastim glistama. Kod starije ćemo djece tog crva često naći. On je dva do tri centimetra dug, tanak kao konac i bjelkast. On se nalazi u okolini čmara, pa dijete uvijek nanovo prenosi jajašca u usta, ako se rukama češe, jer on prouzrokuje svrbež oko čmara. Zaraza nije pogibeljna.

Osim ovih crvića nalazimo kod mnoge djece neke gliste, koje su 20 do 30 centimetara duge, a slične su glistama, koje izlaze poslije kiše. Te su gliste svijetlobjelkaste ili ružičaste boje. Zovu ih gujavica ili dječja glista. Dok ih nema mnogo u crijevima, nisu ni one pogibeljne. Ako ih ima mnogo, mogu prouzročiti teža oboljenja. Liječnik će ih lako otstraniti.

Rjeđe su zaraze kod nas trakavicom. Trakavica ima više vrsta, koje su međusobno vrlo slične. Tijelo im se sastoji iz velikog niza članaka (režnjića), koji su sve to veći, što su udaljeniji od glave. Glava je malena kao glava igle zabadače (gumbašnica). Trakavica naraste do duljine od nekoliko metara. Od vremena do vremena izlaze sa stolicom posljednji članci. Zaraza se prenosi mesom. Bolest obično nije teška, a liječenje je moguće samo pod liječničkim nadzorom.

Pogibeljnije, ali na sreću rjeđe su trihine (kudrice). One žive neko vrijeme u crijevima, probiju se u krvne sudove i u mišiće. Bolest je teška, a zaraza se širi nedovoljno kuhanim ili pečenim mesom.

U Dalmaciji i u susjednim zemljama boluju ljudi, a i djeca često od bolesti, koju zovemo ehinokokus ili žednjak, mjehurica. Taj crv živi u crijevima mačaka i pasa. Jaja se prenose na čovjeka. Iz čovječjeg crijeva prelaze u ostale organe u kojima se razviju veliki mjehuri, koji su pogibeljni i često ugrožavaju ljudski život.

Ljekovite kupelji, klistiri, oblozi. Davanje lijekova.

Ljekovite kupelji traju obično 10 časaka. Samo ako liječnik odredi, ostavi dijete dulje u kupelji ili ga izvadi prije. Prije nego što ćeš dijete okupati, spremi sve, što ti za kupanje treba. Plahta, u kojoj ćeš dijete osušiti, treba da je ugrijana. Isto tako i rublje, kojim ćeš dijete odjenuti.

Slana kupelj. Slana se kupelj pripravlja kao obična kupelj. Na svakih 30 litara vode stavi pola, najviše do jedan kilogram soli. Dijete ostaje tako dugo u kupelji, koliko liječnik odredi. Poslije kupanja operi ga čistom toplom vodom, trljaj i osusi.

Kupelj u hipermanganu. Dodaj toliko zrna hipermangana, da je voda svijetlocrvena, prozirna. Još je bolje, ako priredíš gustu otopinu hipermangana, od koje ćeš uzeti toliko kapi, koliko treba da bude kupelj svijetlocrvena. Ova otopina ostavlja crvenkaste mrlje na rublju.

Kupelj od sublimata. Kupelj od sublimata pripravlja se u drvenoj ili glinenoj kadi. Na svakih 10 litara vode uzima se po jedna pastila sublimata od jednog grama, za kupelj obično tri do četiri pastile.

Kupelj od kamilica. Stavi jednu ili dvije pregršti kamilica u platnenu kesicu i ostavi ih, da vise nekoliko časaka u toploj kupelji. Kad su se kamilice dosta nakvasile vodom, iscijedi kesicu u vodi. Još je bolje, ako upotrijebiš gusti uvarak od kamilica.

Kupelj od posija (mekinje). Popari pô kilograma posija vrućom vodom, tako da nastaje kašica. Tu kašicu stavi u kupelj.

Kupelj od hrastove kore. Jednu do dvije pregršti hrastove kore ostavi jedan sat u mlakoj vodi. Poslije toga kuhaj jedan sat; procijedi i dodaj kupelji.

Vruća kupelj. Stavi dijete u običnu kupelj od 35° C. Sad treba pomalo dolijevati vruće vode, da se kupelj ugrije najviše do 40°—42° C. Djetetu stavi hladni oblog na glavu, dok je u kupelji. Kupelj ne smije predugo trajati. Najviše

5 do 10 časaka. Poslije kupelji spremi dijete u toplo rublje i zagrijani krevet.

Obloži. Obični oblozi za sniženje tjelesne topline. Na krevetu se prostre gunjić, koji je dosta velik, da možeš zamotati dijete. Plahtu nakvašenu u ustajaloj vodi (tj. u vodi od kojih 20° do 25° C) dobro iscijedi i stavi na gunjić. Sad položi dijete na plahtu, zamotaj preko čitavog tijela od glave do pete, tako da su mu i ruke zavijene, ili zamotaj samo trup. Preko plahte omotaj vuneni gunjić. Oblog treba da je posvema pokriven gunjićem. U tom oblogu ostaje dijete najviše 30 časaka. Poslije toga ga osuši i odjeni u suho rublje. Ovakav oblog opetuje se prema liječnikovom propisu.

Kupanje u gorušici (slačici). Zamotaj pregršt brašna od gorušice u platnenu kesicu i stavi u posudu s toplom vodom nekih 10 časaka. Sad istisni kesicu prstima i izvadi iz vode; ovu vodu stavi u toplu kupelj. Dijete ostaje u kupelji, dok ne pocrveni. Dok je dijete u kupelji, pokrij kacu plahtom, da oštrina gorušice ne draži dječje oko ili nos. Izvadi dijete, ako je nemirno ili ako bi mu pozlilo. Poslije kupelji operi ga toplom vodom, brzo osuši i stavi u topli krevet.

Mjesto kupanja u gorušici mogu se praviti zamatanja. Stavi u jednu litru vode dvije pregršti brašna od gorušice, tako da nastaje gusta kaša. Oštrina te kaše draži nos i oči. U kašu namoči ručnik, iscijedi ga i omotaj ga oko djeteta. Preko ručnika ogrni vuneni gunj. Dijete ostaje zamotano nekoliko časaka, zapravo tako dugo, dok koža ne porumeni. Ako je nemirno ili ako mu pozli, izvadi ga na vrijeme. Poslije toga operi ga u toploj vodi, osuši i stavi u topli krevet.

Klistir (ispiranje crijeva). Za ispiranje crijeva najbolje su staklene štrcaljke s nastavkom iz gume. Gumene lopte često nisu dobre, jer se ne dadu dobro očistiti. Na gumeni nastavak prikopči cijev iz gume, koja se, namazana vazelinom, uvlači pomalo kroz čmar u crijevo do dubine od kojih 5 centimetara. Sada izbrizgaj lagano tekućinu iz štrcaljke, dok se ona ne isprazni. Za dojenče ne uzmi više nego 30 do 50 grama tj. najviše pola decilitra tekućine, jer više neće ostati u crijevu. Ako želiš, da tekućina kod klistira ostane u crijevu, onda izvlači cijev pomalo iz crijeva i stisni debelo meso prstima oko čmara.

Klistir od češnjaka (bijeli luk). Naše majke griješe često davajući djeci, koja boluju od glista ili neuredne stolice ili od grčeva, uvarak od češnjaka kao klistir. Ako se kod toga neoprezno postupa može češnjak tako ozlijediti crijevo, da dolazi do krvavih stolica i opasnih oboljenja. Uvarak od češnjaka za klistir pripravlja se ovako: Isjeckano česno od češnjaka (bijeli luk) prokuha se u pola litre do jedne litre vode ili mlijeka. Procijedi pažljivo, tako da ne zaostaju nikakovi ostaci češnjaka.

Često vidimo teške povrede kože, koje nastaju kada matere stavljaju obloge od uvarka češnjaka na trbuh ili na druge dijelove kože. Češnjak izjeda kožu, stvaraju se mjehuri, a kada se ovi raspuknu, može doći do zaraze kože i čitavog tijela. Već je više djece od posljedica takovog postupka umrlo.

Davanje lijekova. Lijekovi se daju dojenčadi najbolje tako, da lakim pritiskom na obraz otvoriš usta i pomalo malom žličicom puštaš da tekućina curi djetetu u usta. Dijete onda obično guta. Svi lijekovi treba da su otopljeni u zaslađenoj vodi.

Čuvaj svoje dijete od vrućine.

Veliki broj djece pobolijeva ljeti od proljeva, a mnoga i umiru od toga. Razlog je tom pomoru ljetna vrućina i loša

hrana. Od tog zla sačuvaćeš svoje dijete, ako se držiš ovih savjeta:

Doji svoje dojenče, jer je jedina dobra i ispravna hrana materino mlijeko. Ne odbijaj od prsiju dijete u ljetno vrijeme, nego produži dojenje do hladnih dana.

Ne zamataj dijete ljeti u perinu i jastuke. Tanka košuljica i pelene neka su mu odjeća. Polegni dijete u košaru i pokrij ga noću samo plahticom, inače neka ti je golišavo.

Kupaj dijete ljeti barem svaki dan jedanput i operi ga češće hladnom vodom.

Zrači što dulje i češće stan. Otvori vrata i prozore, da nastane propuh. Za vrijeme zračenja dijete ne smije biti u tom prostoru. Drži dojenče što više izvan sobe u hladovini, jer vani nije takova sparina i vrućina kao u stanu.

Čuvaj dijete od muha, jer su one opasni prenosioci zaraznih bolesti. Pazi na čistoću u stanu, uklanjaj ostatke jela, a dijete drži daleko od mjesta, gdje ima najviše muha (staja, kuhinja itd.).

Ako moraš dijete umjetno hraniti, drži mlijeko pokrito u loncu ili već pripremljenu hranu u bočicama u hladnoj, tekućoj vodi ili u podrumu.

Čim primijetiš, da je dijete bolesno, da imade proljev ili da povraća, smjesta potraži liječničku pomoć. Dok se ne posavjetuješ s liječnikom, daj djetetu samo svijetli ruski čaj i nikakve druge hrane.

Za vrijeme ljetne žege najveći je pomor dojenčadi u uskim gradskim ulicama, u pretrpanim, nezračenim stanovima. Najpogibeljniji su stanovi u potkrovlju, koji gledaju na jug, tako da sunce svom snagom čitav dan grije, a užareni zidovi drže toplinu kao usijana peć. Ako se u takovoj sobi kupa, pere, loži, onda djetetu nema spasa, jer će mu vrućina i sparina zamalo oboriti sve njegove sile i otporne snage.

Ne slušaj savjeta susjeda i baba!

KAKO SE PRIPRAVLJA DJEČJA HRANA?

Otopine šećera. Odvagni propisanu količinu šećera i otopi je u potrebnoj količini vode. Šećer se topi bolje u vodi nego u mlijeku ili sluzi.

Sluzi. Uzmi jednu do tri izravnane velike žlice riže ili zobi za jednu litru vode. To se kuha pola sata, najviše jedan sat i doda malo soli. Vodu, ukoliko vrijući ishlapi, treba nadoknaditi. Procijedi sve kroz gusto sito. To podaj djetetu kao juhu ili dodavaj mlijeku prema liječničkom propisu.

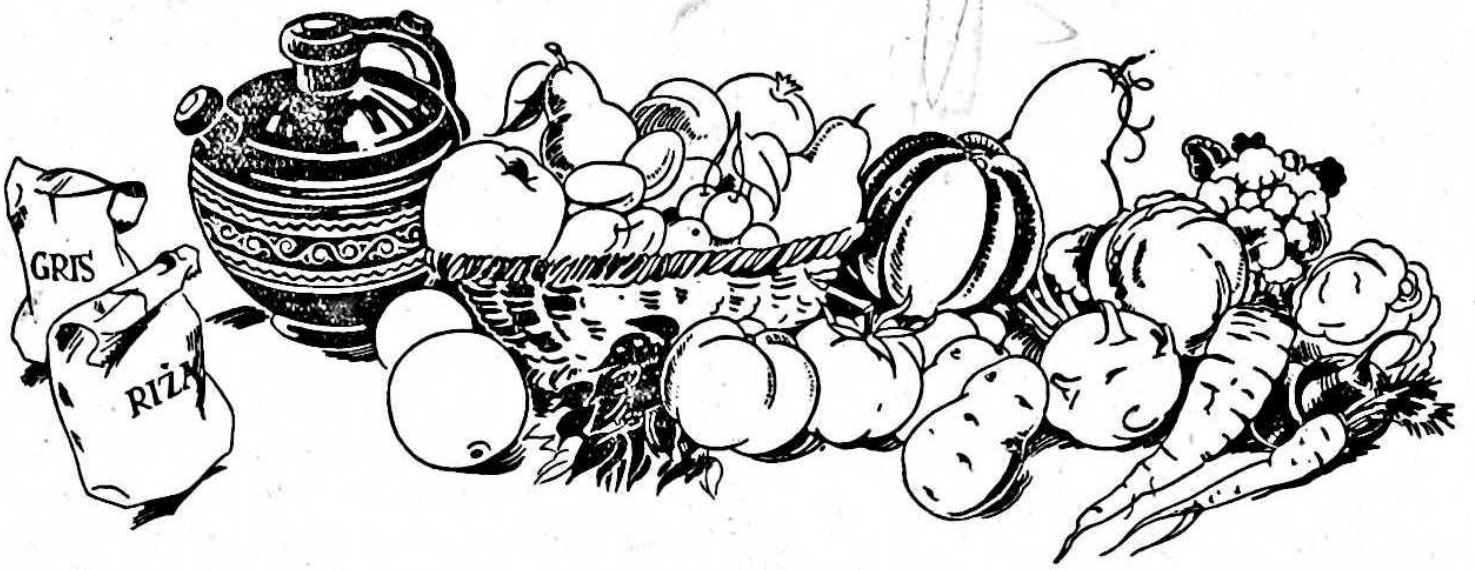
Ječmena se sluzasta juha kuha na isti način kao rižina ili zobna, samo treba da vri tri ili četiri sata.

Brašnasta juha. Dvadeset do trideset grama (2 do 3 izravnane jedaće žlice) brašna pomiješaj s malom količinom hladne vode, dok ne nastane jednolična kaša. Tomu se doda voda do ukupno jedne litre i malo soli, i kuha četvrt sata. Vodu, koja se ukuha, treba nadoknaditi.

Dječja se brašna kuhaju samo pet časaka.

Obične mliječne smjese. Mlijeko i voda pomiješaju se u propisanom razmjeru. Na jednu litru smjese dolazi pet do deset kocaka šećera.

Ako se mlijeko razređuje rižinom sluzi ili brašnastom juhom, onda se smjesa pripravlja ovako:



Ne hrani dijete, da ga ugojiš; hrani ga, da ostane zdravo. Voće, povrće, kašice — to je zdrava dječja hrana.

Polovično mlijeko: Uzmi pola litre mlijeka i pola litre sluzi ili brašnaste juhe i šest do deset kocaka šećera.

Dvotrećinsko mlijeko: Uzmi dvije trećine litre mlijeka, trećinu litre sluzi ili brašnaste juhe i šest do deset kocaka šećera.

Šećer se rastopi u toploj sluzi, na to se doda mlijeko i kuha, dok ne uzavri.

Ako želiš brašnastu juhu, onda pomiješaj ponajprije mlijeko i vodu i postavi da kuha. Kad je mješavina topla, dodaj šećera. Brašno miješaj u malo vode, dodaj smjesi i kuhaj pomalo dvadeset do trideset časaka.

Zgrušano mlijeko. Mnoge se smjese bolje podnose, ako je mlijeko zgrušano. Za zgrušanje mlijeka služi sirilo ili kalcium laktikum. Na četvrt litre mlijeka dolazi jedan gram kalcija laktikuma. U mlijeko stavi kalcium i prokuhaj uz miješanje. Mlijeko će se u finim zgruševinama zgrušati.

Kaša od krupice ili riže. Riža ili krupica ne kuha se u mlijeku, već u vrućoj vodi. Uzmi na pô litre vode četiri žlice krupice ili riže. Da se ne stvaraju grudice, sipa se krupica lagano u ponešto zasoljenu vodu koja vri i miješa šibom za snijeg.

Riža se kuha dulje nego krupica, i to tako dugo, dok zrna ne budu sasvim mekana.

Kuhanoj rižinoj ili krupičnoj kašici doda se pô litre vrućeg mlijeka, zaslađenog sa 7 kocaka šećera, te se miješa i kuha, dok ne uzavri.

Što je krupica ili riža bolje vrste, to se brže umekša.

Ljekovita hrana. Ljekovita jela daju se dojenčadi samo po liječničkom nalogu.

Bjelančevinasto mlijeko. Jedna litra mlijeka u pô litre vode prokuha se sa tri grama (pola kavske žlice) kalcija laktikuma tako, da se mlijeko zgruša. Sada se čitava smjesa procijedi kroz krpu, a sir se prognječi (pasira) kroz sito.

Od sirutke, koju smo dobili, uzima se pô litre, ostatak se baci, doda pô litre vode, četvrt litre neobranog mlijeka, prognječeni (pasirani) sir, trideset grama (dvije jedaće žlice) brašna rižinog ili kukuruznog, a šećera prema odredbi liječnika, no najviše 12 kocaka.

Smjesa se uz trajno miješanje (šprudlanje) prokuha dvije do tri minute. Čitava smjesa iznosi po prilici jednu i pô litre.

Larozan mlijeko. 20 grama larozana pomiješa se s malom količinom mlijeka. Ova se otopina ukuha u pô litre vreloga mlijeka odbivši količinu, kojom smo larozan pomiješali.

Miješaj dvije do tri minute, dok smjesa ne zavri.

Sada procijedi kroz sito i dodaj toliko vode ili rižine sluzi, da bude čitava smjesa jedna litra. Šećera po odredbi liječnika, najviše 6 kocki.

Stepka. Ostavi jednu i pô litre mlijeka u širokoj posudi preko noći, da se skisa. Sjutradan oberi vrhnje, koje nam više ne služi.

30 grama (2 velike žlice) pšeničnog brašna pomiješa se s malom količinom obranog kiselog mlijeka, a preostalu količinu kiselog mlijeka prokuhaj. Pomalo pridodavaj gornju smjesu brašna u kiselo mlijeko, dok ne zavri, te kuhaj 5 časaka i miješaj stalno. Na litru stepke dodaj 12 kocki šećera.

Bademovo mlijeko. 150 grama badema ostavi preko noći ili najdulje 24 sata u mlakoj vodi. Sjutradan oljušti ih, samelji u mašini (za mljevenje oraha ili mrvica). Smljevene bademe gnječi po prilici pola sata u zdjeli ili mužaru i prilijevaj pomalo jednu litru vode. Mliječnu smjesu, koju dobiješ, procijedi i dobro prognječi kroz krpu i pomiješaj s jednom litrom sirutke. Tomu dodaj 3 deke (2 do 3 žlice) rižinog brašna i 20 kocki šećera, te prokuhaj, dok ne uzavri.

Kaša od keksa. Samelji 85 grama keksa u fino brašno; 85 grama je 6 žlica tog brašna. Stavi preko noći u pola litre hladne vode, da se nakvasi. Ovu smjesu kuhaj uz miješanje 10 časaka, dok ne postane gusta kaša. Tome pridodaj pola, najviše tri četvrta litre mlijeka, zaslađenog sa 10 kocki šećera.

Czernyjeva smjesa (mliječna juha). 3 žlice maslaca ugrij na vatri, a kad se više ne pjeni, pomalo dodavaj 2 i pol žlice brašna i prži, dok ne bude svijetložuto. Dolijevaj k tomu četvrt litre hladne vode, a nakon toga četvrt litre vruće vode, kuhaj dok ne uzavri, te pomiješaj sa pola litre mlijeka, zaslađenog s 5 kocki šećera.

Sladova juha. Stavi oko 3 žlice (50 grama) pšeničnog brašna u pola litre neobranog mlijeka, te miješaj, dok ne uzavri. U drugoj posudi rastopi 100 grama (2 velike žlice) Löfflundovog sladnog ekstrakta u pola litre vruće vode, pomiješaj s prvom smjesom te trajno miješaj, dok ne uzavri.

Varivo za dojenčad. Uzmi 12 deka (osmina kile) očišćenog i dobro opranog povrća (mrkva, krumpir, špinat, cikla itd.) te kuhaj u slanoj vodi, dok ne bude dosta mekano. Prognječi (pasiraj) kroz sito, onda pravi zapržak: na jednu žlicu masti ili maslaca uprži jednu žlicu brašna, dodaj pasirano povrće, nadolij vodu, u kojoj se je povrće kuhalo, ili juhu, i kuhaj dalje, dok ne bude gusto.

Voda, u kojoj se povrće kuhalo, sadržava neke soli, koje dijete treba.

Sok od voća. Operi prijesno voće, prognječi ga (pasiraj) ili ga smrvi i pomiješaj s istom količinom zaslađene vode. Što je voće slađe, to manje šećera treba.

Kompot od jabuka. Oljuštene i očišćene jabuke kuhaj, prognječi (pasiraj) i zasladi fino istucanim šećerom.

MALO DIJETE.

Tjelesni razvoj, njega, ishrana malog djeteta.

Poslije navršene prve godine života stupa dojenče u dob maloga djeteta, koja traje sve do navršene šeste godine. Dijete raste trajno i u težini i u visini, ali uspon nije više tako velik kao u prvoj godini. I u drugoj godini života porast je težine dosta velik, poslije postaje manji i jednoličniji. Između težine muške i ženske djece mala je razlika, tek u kasnijim godinama postaju razlike veće.

Težina malog djeteta:

						godišnji prirast:		
godina	1	oko	9	kg	oko	6	kg	
„	2	„	12.5	„	„	3.5	„	
„	3	„	14	„	„	1.5	„	
„	4	„	16	„	„	2	„	
„	5	„	17.5	„	„	1.5	„	
„	6	„	19	„	„	1.5	„	

Rast malog djeteta nije tako jednoličan kao njegov uspon u težini. Malo dijete ne raste više onom brzinom, kojom je raslo u prvoj godini, ali pokazuje i u drugoj godini veliki napredak. I treća godina pokazuje znatan razvoj visine, koji se u slijedećim godinama nešto umanjuje. Šesta godina pokazuje nanovo veliki porast visine.

Rast djeteta do šeste godine:

			rast u centimetrima			visina		
godina	0		0	cm	oko	50	cm	
„	1	oko	25	„	„	75	„	
„	2	„	10	„	„	85	„	
„	3	„	8	„	„	93	„	
„	4	„	4	„	„	97	„	
„	5	„	6	„	„	103	„	
„	6	„	4	„	„	107	„	

Dok je uspon u težini poslije navršene prve godine dosta jednoličan, to je rast u visinu u nekim godinama mnogo veći. Djeca, koja su u prvim godinama života dobro njegovana, čvrsta, postaju u trećoj ili četvrtoj godini mršava, ako brzo rastu i često su po izgledu slaba. To je vrijeme, u koje se djeca više protežu u visinu nego što napreduju u težini. Oblik se dječjeg tijela mijenja. Dok je kod dojenčeta glava velika te iznosi četvrti dio čitave visine, mijenja se taj razmjer tako, da glava zauzima u drugoj godini samo peti dio visine, a u šestoj samo šesti dio. Glava postaje razmjerno sve manja. Njezina visina iznosi i kod odrasloga osmi dio tjelesne visine. Kako se vidi, dijete poprima pomalo oblik odrasloga čovjeka.

Tijekom druge godine zatvara se meko tjeme i kosti se glave srastu. Dječja glava raste, osobito se kostur lica, gornja i donja čeljust brzo razvijaju. Radi toga i poradi velikog duševnog razvoja mijenja se izraz lica, te poprima neki posebni izgled.

U drugoj godini nauči dijete hodati, te postaje kod svojih kretnja neovisno. Mišičje se čitavog tijela razvija. Prsni koš gubi svoj okrugli oblik i postaje više plosnat, a pluća se šire. Dijete ne diše više tako brzo kao u prvoj godini života. Slične promjene nalazimo i u razvoju srca. Sloboda kretnja usporedo sa duševnim razvojem stvaraju nove mogućnosti u dječjem razvoju. Dijete upoznaje ličnim iskustvom i izravno sve predmete svoje okoline. Krug, u kojem se kreće, dnevno postaje širi, ali su veće i opasnosti, kojima se izvrgava. Boravak izvan roditeljskog doma, saobraćaj s ljudima nosi nove dojmove i nove pogibelji:

Prvi koraci — samo s majčinom pomoći!

tjelesne su povrede češće, a tako i zarazne bolesti.

Zdravo dijete nije ono, kojemu salo pokriva mišičje, već je zdravo ono, kojemu je mišičje čvrsto i potkožno tkivo napeto. Zdravlje se maloga djeteta odrazuje u živahnom pogledu, trajnom dobrom raspoloženju, živahnosti i tvrdom snu. Maleno dijete ne spava toliko kao dojenče, ali ipak spava noću deset do dvanaest sati, a i po danu treba da spava dva do tri sata. Bolešljivo ili bolesno dijete je neraspoloženo, zle volje i ne spava dobro. Dobro se stanje ishrane ispoljuje u ružičastoj, glatkoj i napetoj koži, koje se zaraza gotovo ne prima. Blijeda koža, koja nije otporna protiv zaraza i povreda, koja se lako izjeda i upali, znak je slaboga zdravlja.

Tjelesna njega malog djeteta.

Čistoća je i poslije navršene prve godine života najvažniji uslov zdravlja i ispravne njege. Osobitu pažnju treba posvetiti čistoći kože. Koža nije samo pokrivač, koji zaštićuje tijelo, već služi i drugim važnim zadaćama. Bez zdrave kože nema ni zdravog tijela. U koži se nalazi velik broj žlijezda. Jedne izlučuju znoj, druge opet neku lojastu tvar. Ako se koža ne čisti, rastvaraju se te izlučine, pa će se na takvoj povrijeđenoj koži lako naseliti najrazličitije klice. Treba samo pogledati djecu, koja se ne peru, koja su slabo njegovana, kako im je koža često posuta bezbrojem gnojnih čirića. Pranje i kupanje može to spriječiti.

I poslije navršene prve godine treba da se dijete dnevno kupa. Mnoge majke to ne znaju i ne kupaju dijete više svaki dan, već samo nekoliko puta u tjednu. To je velika pogreška. One misle, da dijete slabi, ako se dnevno kupa. To nije istina. Malom je djetetu dnevna kupelj potrebnija nego dojenčetu. Dojenče ne izlazi iz svoga kreveta, ne kreće se po sobama, dok malo dijete puza po podu i maže ručice, pa i čitavo tijelo u igri sa pijeskom i svim mogućim stvarima, koje mu služe za zabavu. Zato kupaj i peri dijete uvijek, kad se zaprlja. Najbolje ćeš učiniti, ako ga navečer okupaš, da čisto legne u krevet. Po danu ga peri po potrebi. Za kupanje ne treba djetetu

posebnih velikih kaca. Postavi ga u koje veće plitko korito ili škafić, nasapunaj ga i polij toplom vodom. Čisti mu nokte! Crni rub ispod nokta rasadište je svih mogućih klica i glista. Kupelj ne treba da traje dugo. Dosta je par časaka, a voda ne smije da bude pretopla. Najbolja je toplina od 33° do 34° C. Ujutro ga operi u mlakoj vodi, redi i češljaj kosu, gdje se na glavi ispod kose kriju prljavštine, a i uši se mogu tamo naseliti. To se može svakomu djetetu dogoditi, ali ćeš ih kod ispravne njege smjesta naći i istrijebiti, dok će nečisto dijete mnogo trpjeti. Kad rediš glavu, ne zaboravi očistiti i nos i uho, jer se i ondje sakupljaju prljavštine, koje nisu samo neukusne, već često i zdravlju pogibeljne.

Njega zuba.

Osobitu pažnju treba posvetiti zubima. Malo dijete ima već u drugoj godini potpuno mliječno zubalo; ono se sastoji iz 20 zuba. Naše majke posvećuju i preveliku pažnju zubima prije nego što su se u čeljusti pojavili; krivo misle, da je probijanje zuba skopčano s raznim bolestima. A kada su se zubići pojavili, onda zaboravljaju, da ih treba uzdržavati, njegovati, kao da ne znaju, da imadu ti zubi važnu zadaću u ishrani. Mnoge majke ne slute, koliko im djeca trpe, ako se zubi ne njeguju. Zubalo je ogledalo zdravlja, ali i njege. Kad pogledamo u usta djece, moramo se zgražati, kako su im zubi često zapušteni, iskvareni, šuplji i klimavi. Iz sitnih rupica curi gnoj, a u čeljusti stoje crne smrdljive krezubine, koje užasno zaudaraju. Ovo dijete ne samo da ne može gristi, već su loši, iskvareni zubi leglo najrazličitijih zaraza, koje se šire po čitavom tijelu. Nesretno dijete često i ne zna reći, što ga boli, već trpi, dok se slučajno ne otkrije razlog njegova plača. Naš narod ne zna, kako je važno zdravo zubalo. Matere ne mare i ne dolaze prije liječniku, nego kad nastupe najveći bolovi. Svaki bolesni zub treba liječiti. Prije nego što se zub vadi, treba pitati zubara, jer se mnogi zubi dadu uzdržati. Samo onda, ako su svi mliječni zubi uredni i na svom mjestu, izbijaće i kasniji stalni zubi u redu. Ako zubalo djeteta nije uredno, trpjeće i trajni njegovi zubi, kad odraste.

Čim probiju svi zubi u drugoj godini, treba započeti njihovom redovnom njegom. Zubi se čiste mekanom četkicom, najbolje poslije svakog većeg obroka ili najmanje jutrom i prije spavanja. Za njegu ne treba drugo nego četkica i voda. Ako se dijete ispočetka i brani, brzo se privikne tako, da će i samo čistiti zubiće. Vrlo je važno, da se četkica poslije pranja dobro očisti i posuši, jer će se inače u njoj sakupiti prljavi ostaci hrane, u kojima se lako nasele razne klice. Od šećera i brašna kvare se zubi, ako se poslije jela dobro ne očiste. Između pojedinih zubića zaostaje hrana, koja gnjije i koja povređuje zubnu caklinu. Ova se rastvara, a u zubu nastaje šupljina. Pomalo zahvaća bolest i ostale zube. Šuplji, bolesni i iskvareni su zubići pogibeljni za zdravlje. Teže je liječiti pokvareni zub, često upravo nemoguće, dok je vrlo lako čistoćom spriječiti, da zub ne oboli.

Dajte maloj djeci koricu hljeba, da se naviknu čvrsto da grizu, tako će ojačati zubalo.

Djecu treba učiti, da upotrebljavaju zube i da žvaču, jer se i čeljust i zubi ne razviju, ako se dijete njima ne služi. Ako dijete ne žvače, kvare se i oslabe zubi i mogu ispasti.

Odijelo.

Odijelo malog djeteta treba da odgovara posebnim zadaćama. Treba da je tako skrojeno, da djetetu dozvoljava nesmetano gibanje, jer malo dijete ne miruje nikada. Treba da je svagdje zatvoreno, da se dijete ne zaprlja, ako gmiže po podu. Napokon treba da ga štiti od zime. Tamne tkanine ljeti se više ugriju nego svijetle, vunene propuštaju zrak bolje nego platnene. Platno upija znoj, ali ne propušta zraka. Zato ćemo za donju haljinu upotrijebiti vunu, koja propušta zrak i vodu, a za gornje odijelo je bolje platno, koje se lako pere, ali može da bude i svaka druga tkanina. Odijelo ne smije da bude preteško. Bolje je, da se u hladne dane u sobama loži, nego da se djeca pretoplo zamataju. Mnogo se griješi iz straha, da se dijete ne prehladi. Upravo nas srce boli kad vidimo, kako naše majke svoju djecu muče i zimi i ljeti. Ovakvo je bijedno dijete zamotano u čitav niz košuljica, majica, svitera, prsluka, gaćica i maramica, koje mu ne daju ni disati. Koža je od trajnog znojenja uvijek vlažna ili mokra, te se ne isparuje. Time se postizava baš protivno od onoga, što brižna mati želi. Koža lako oboli, jer se ne isparuje. Ovo će se dijete mnogo lakše prehladiti od svakog drugog djeteta. Ne treba naravno ni pretjerivati, pa djecu puštati zimi sa golim koljenima po kiši i snijegu.

Lijevo dijete treba da kopča podvezice izvana; desno dijete neka kopča iznutra. Tako će popraviti krive noge.

Obuća treba da odgovara veličini noge i da je udobna. Ako se na to ne pazi, lako će se iskriviti noga.

Stan.

Malom djetetu treba i zdrav stan, osobito ako dijete manje izlazi. Soba treba da je prostrana, tako da je zrak uvijek čist. U tamnim, zagušljivim stanovima, gdje nema sunca ni zraka, šire se mnoge zaraze i nastaje engleska bolest. Otvaraj što više prozore, da bude zrak čist. Bolje je stanovati na tavanu nego u podrumu. Svakomu nije moguće da stanuje u prostranom udobnom stanu. Osobito u gradovima, u tamnim ulicama, koje ne vide nikada sunca, vidimo u prenatrpanim stanovima mnogo bolesne djece. Ali u svakom se stanu može održavati čistoća, a svaka se pa i najmanja soba može zračiti, tako da stan odgovara osnovnim higijenskim pravilima. Pazi osobito, da bude zračna soba, u kojoj dijete spava.

Sunce, zrak, svijetlo, voda.

Mnogi se ljudi boje zraka, sunca i svijetla, kao da ne znaju, da bez toga nema ni života ni zdravlja. Polako treba dijete priučiti na sunce; koža je osjetljiva, pa će se lako zapaliti, ako se izlaže žarkom suncu. Tijelo neka bude golo izlo-

Gdje razum vlada, tijelo ne strada.

ženo suncu, i to ponajprije pet do deset časaka i sve to više. Ako se počinje rano sunčati u proljeće, koža neće trpjeti i poslije može dijete biti mnogo sati na suncu. Bolesno se dijete ne sunča, jer mu sunce može naškoditi. Zračne su kupelji isto tako korisne. Dijete leži golo na zraku, osobito za toplih dana, ako je zrak od sunca ugrijan. Prema toplini zraka može dijete nekoliko časaka pa do četvrt sata biti izloženo zraku. Dobro je, ako se dijete kreće, osobito ako je hladno. Pokreti mišića izazivlju toplinu tijela. Veća djeca prave gimnastičke vježbe. U toploj sobi mogu se takve vježbe gologa djeteta i zimi nastaviti. Prozori sobe, u kojoj dijete spava i u kojoj mnogo boravi, treba da su danju otvoreni, ako to vanjska toplina ikako dopušta. Zimi mogu prozori u susjednoj sobi ostati trajno otvoreni. Samo za vrijeme najveće zime zatvaćemo prozore i čuvati dijete od prevelikog gubitka tjelesne topline.

Učvršćivanje tijela postizava se također vodom. Osim kupelji može se tijelo dnevno hladnom vodom oprati. Djeca, koja naginju na prehlade, koja često kašlju ili kojima je probava poremećena, obično toga ne podnose. Mi postizavamo kod njih baš ono, što želimo spriječiti. Ona će se kod pranja hladnom vodom, osobito za hladnih dana, prehladiti i oboljeti. Djeca, koja nisu osjetljiva, podnose trljanja hladnom vodom, pa i prskanja ne samo ljeti, već i zimi. Njihovo se tijelo kod toga učvršćuje tako, da postaje otporno protiv zaraza i hladnog zraka. Osjetljivu ćemo djecu ljeti ujutro hladnom vodom oprati i to tako, da svaki ud posebno trljamo i smjesta obrišemo. Oprezno možemo pokušati, da to nastavimo zimi, ali treba odmah prestati, ako to djeca ne podnose.

Vrlo povoljno djeluje na dječje zdravlje boravak na moru i morske kupelji. Već poslije prve godine može se dijete kupati u moru. Boravak na moru i sunčanje djeluju vrlo povoljno na sveopće zdravstveno stanje djece, sprečavaju i liječe englesku bolest. Slabunjava i nerazvita djeca, djeca koja neće da jedu, poslije kratkog boravka na moru upravo se preobrazuju. More djeluje bolje nego planina. Za zdravo dijete podesan je boravak na svakom mjestu, gdje ima čistog zraka, sunca i svijetla. Boravak u nizini, u planinama i na moru djeluje povoljno na njegovo zdravlje. Bolesnom će djetetu liječnik odrediti boravak, gdje je za njega najbolje.

Tjelesne vježbe.

Malo dijete nije nikada mirno, već traži neprestano da se kreće i da razvija svoje mišiće. Zgodnom igrom, šetnjom na svježem zraku, pa i lakim vježbama udovoljićemo toj potrebi. Pogreške i propusti često se osvećuju, jer mišići, pa i kostur bez ispravne se njege ne razvi-

jaju. Engleska bolest, koja u tim godinama trajno prijeti i koja ostavlja tragove za čitav život, neće se razviti, ako se tijelo kreće, ako se mišići vježbaju. Zato nije dobro, da djeca u tim godinama mnogo sjede u sobama pri ručnom radu.

Prije nego što će dijete prohodati, ono puže po podu. Puzanje je dobra vježba i priprava za uspravno stajanje i hodanje. Puzanjem se jača mišičje, koje uspravlja prsni koš i koje drži hrpte-

Ovakva navika ne valja.

njaču. Igrom u Epsteinovoj stolici za njihanje jačaju se mišići, koji drže tijelo uspravno. Ako je mišičje na leđima čvrsto, onda će dijete lako stajati na nogama, pa i hodati. Kod svih tih vježba, koje dijete u svojoj neodoljivoj potrebi za kretanjem i samo pravi, treba paziti, da se ne zaprlja, da su mu prstići čisti, jer ih stalno stavlja u usta i struže po prljavom podu. Na ovakov način moglo bi se zaraziti tuberkulozom i drugim bolestima.

Šetnje djeteta rukom o ruku s roditeljima ili odgojiteljima bez ikakove su koristi. Dijete treba da bude oslobođeno svake stege i da se igra s vršnjacima.

Igre.

Igra je djetetu potrebna ne samo za razvoj duševnih sposobnosti, volje i značaja, već se u igri vježba mišičje čitavog tijela. Dječja je igra, ako djecu prepustiš samoj sebi, da rade po miloj volji što ih veseli, uvijek skopčana s najživljim pokretima, s trčanjem, skakanjem i međusobnim rvanjem. Ne zadirkuj u djecu, dok se zabavljaju, možda iz straha, da će pasti ili da će se ozlijediti ili da će se previše naprezati. Tjelesne vježbe jačaju mišičje, organe za disanje, pa i srce. Dječje je srce otporno i nema nikakve pogibli, da bi dijete u tim godinama moglo previše opteretiti svoje srce. Ima čitav niz dječjih igara, sportova, koji odgovaraju ovim godinama. Tjelesne vježbe utječu ne samo na srce, već i na pluća i na sve druge organe. I planinarenje već je u tim godinama moguće, naravno u određenim granicama. Dijete se neće lako umoriti, ali nijedna igra ili šetnja ne smije biti tako teška i dugotrajna, da mu iscrpe njegove snage.

Čuvaj dijete od prašine! U prostorijama, u kojima se djeca zabavljaju, treba paziti, da se ne razvija prašina. Ne pu-

Rano se vježba majstor.

štaj djecu na prašne ceste! Makni sve zastore, ćilime i zavjese, u kojima se sakuplja prašina! Prašinom se šire mnoge zaraze, osobito ako ima u stanu bolesnih ljudi. Dok meteš stan, udalji djecu!

San.

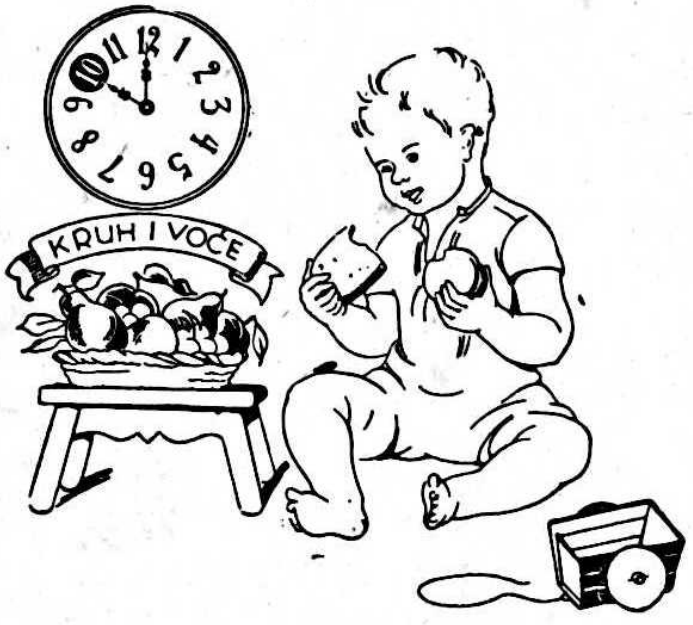
Dječji krevetić neka bude čist i dosta velik. Na njemu ne treba zastora ni perja, ni prenatrpanih jastučića, ni teških pokrivača, jer nije dobro, da je djetetu suviše toplo. Najbolji je vuneni gunjić. Potrebno je, da se krevetić i posteljina dobro peru. Potreba je za snom djetetu poslije prve godine velika. Mala djeca neka zato legnu navečer oko 7 ili 8 sati, neka se dignu ujutro oko 7 sati. I danju neka spavaju djeca nekoliko sati, obično prije ili poslije ručka. Dobro je, ako dijete za toplijih dana spava na svježem zraku.

Ishrana malog djeteta.

Već koncem prve godine ne treba djetetu mnogo mlijeka. U drugoj godini, pa i kasnije, potreba je još manja. Više od trećine litre, a najviše pola litre na dan ne treba. Ishrana se malog djeteta sve više približava ishrani odraslih. Čim bude dječje zubalo potpuno, treba paziti, da dijete žvače. Ima dosta djece, koja se na to teško nauče, pa im popustljive majke davaju samo tekuću ili kašastu hranu. To je velika pogreška. Dijete ima da jede, a ne da pije. Dijete će se lako naučiti žvakati, ako mu staviš u ruku koricu hljeba, dvopeka ili jabuku. Malom djetetu treba miješana hrana. Nije dobro, ako djeci dajemo previše mesa, mlijeka i jaja. Mnoge majke griješe u tome i sile djecu, da više jedu nego što im treba. Zdravo će dijete uvijek jesti prema svojoj potrebi. Ako dijete ne jede, sigurno postoji koji razlog, pa bio to i samo slučajni hir. U tim godinama ne

Za dobro jutro: mlijeko i žgance!

smijemo više dječju hranu vagati, već ćemo svakomu djetetu prepustiti. da prema svojoj miloj volji jede. Ne daj djetetu više na tanjir, nego što će vjerojatno pojesti, jer je bolje, da ono traži hranu, nego da mu je naturuješ. Često nam se tuže matere, da im djeca nemaju teka. Tek i dječja volja daju najbolje mjerilo za količinu, koja je djetetu potrebna. Čim dijete osjeti, da se na to pazi, onda često prestaje jesti. Ne sili nikada dijete na jelo, ne propisuj mu količinu, već to prepusti njemu! Ima mnogo djece, kojoj je pokvaren tek samo zato, jer ih matere sile na jelo. Ako je dijete hranu odbilo, makni je sa stola,



Dobar je kruh; ali s voćem ili pekmezom još je bolji!

ne govori o tom i ne daj mu drugu, jer ćeš ga samo tako naučiti na red, a ne stavljaš ga u napast, da se pretrpa. Na taj ćeš način spriječiti, da postane izbirljivo. Ako dijete jedno jelo uistinu ne voli, ne pripravljaj mu ga više. Ne hrani dijete, već pusti da samo jede! Samo tako će se naučiti uredno jesti. Ako dijete siliš, zgadićeš mu se jelo. Nauči dijete na neki red, jer mnoga djeca jedu izvan propisanih obroka, pa nije čudo što odbijaju redovnu hranu.

Hrana se malog djeteta sastoji od mlijeka, hljeba, tjestenina, peciva, povrća i voća. Voće se jede ili prijesno ili kuha-

Objed, kakav treba da bude: juha i prognječeno varivo.

no. Osim toga treba djetetu sira, maslaca, mesa i jaja. Za mlijeko smo već spomenuli, da je potrebno, da se dnevne količine ograniče. U našim krajevima vidimo često, da matere svoju djecu doje do druge pa i do treće godine. To je zlo. Često su takva djeca blijeda i slabokrvna, kao i ona, koja dobivaju previše kravljega mlijeka.

Djeci, mlađoj od 18 mjeseci, dajemo bijeli pšenični kruh, starija podnose crni kruh. Osim kruha jedu djeca i drugo pecivo, dvopek i kekse.

Povrće i voće važne su sastavine dječje hrane. Djeca, koja ne primaju na vrijeme dosta povrća, zaostaju u razvoju. Poznata je sklonost takve djece za englesku bolest. U povrću i voću nalaze se neke tvari, koje zovemo vitaminima. Bez tih nema ispravnog rastenja. U prvoj godini prognječi povrće kroz sito, poslije, kad su zubi izbili, to nije više potrebno.

Mesa ne treba djeci prije navršene druge godine, pa ni onda nije potrebno, da mu se dnevno daje. Dva do tri puta na tjedan dosta je. Nekada su ljudi mislili, da je meso neophodno potrebno, ali danas znamo, da ga mnogi narodi uopće ne jedu. Meso je hranljivo, ali baš kod ishrane male djece volimo jela, koja su manje hranljiva. Isto vrijedi i za jaja. U prvoj godini podnosi dojenče jaje. Ima djece, koja dobivaju poslije uživanja jaja neki osip po tijelu. Ta je osjetljivost često tolika, da osip izazivlju i najmanje količine jaja. Pošto jaje nije neophodno potrebno za ishranu, to ćemo ga lako izostaviti, dok ta osjetljivost pre-

Čaša mlijeka i komad kruha, dosta je za drugu užinu.

Za večeru: kašicu ili žgance s mlijekom.

stane. Jaje je potrebno kod pripravljanja raznih tjestenina, koje djeci često dajemo.

Osobiti glas uživaju kod naših matera juhe. Kod spremanja te hrane očituje se tako reći sva njezina ljubav, jer ih majke upravo oduševljeno pripravljaju na najrazličitiji način. Juha je ugodnog ukusa, ali nema nikakve hranljive vrijednosti, te samo opterećuje želudac. Mi ćemo je zato iz jelovnika ispustiti. Ako je dajemo, onda treba da je u njoj sadržana koja hranljiva primjesa iz brašna ili još bolje koje povrće.

Zrnata kava i čaj nemaju nikakve hranljive vrijednosti, već samo razdražuju živce. Zato ih djeci ne treba. Još pogibeljnije je djeci davati vina ili drugog alkoholnog pića. Vidimo nažalost, da se i to događa, osobito u seljačkim kućama. Vino je otrov za dijete. Takva djeca zaostaju duševno i tjelesno. Od alkohola mogu nastupiti i najteže bolesti.

Bonboni, čokolada i druge poslastice vrlo su važne stvari u dječjem životu. Koja se majka vraća kući, a da svom miljenčetu nije donijela koji slatki zalogaj? Protiv tih darova nema prigovora, već zato, jer se radi o vrlo hranljivim pridodacima jelima, ali treba uvijek misliti na to, da se ne prekorači granica, da se djetetu ne pokvari želudac, da ne izgubi tek. Slatkiši se zato ostavljaju kao posljednje jelo iza obroka.

U ovom su okviru mnoge promjene moguće. Ako djetetu koje jelo prija, onda ga jede rado i češće. Maloj djeci dajemo pet obroka dnevno, i to tri glavna i dva sporedna manja. Ujutro: ječmena kava, mlijeko s pecivom. Prije podne: kruh s maslacem ili pekmezom i voće. O podne: juha s ukuhanom krupicom ili juha od rajčica, povrće, nešto mesa, tjestenina. Poslije podne: kao ujutro. Na večer: kaša od riže ili krupice, povrće, kuhano voće.

O ODGOJU MALOGA DJETETA.

Majčina ljubav i dosljednost.

Ovi savjeti upućeni su našim majkama, pa bi bilo ispravnije, da govorimo prvo o odgoju matera a zatim o odgoju djece. Ako je majka odgojena, naći će pravi put kod odgoja djece, a neodgojene matere imadu obično i neodgojenu djecu. Za odgoj zdravog, duševno i tjelesno dobro razvitog djeteta ne treba mnogo. Mi vidimo — osobito kod seljaka i radnika — da je i ono malo vremena i odgoja, što ga mati ili otac posvećuju svojoj djeci, dovoljno, da djeca ne pođu krivim putem.

No ipak je dobro, da matere uputimo u najvažnije propise o odgoju male djece, jer dnevno vidimo, da se mnogo griješi na štetu djece. Odgoj u prvim godinama povjeren je obično materi. Ona njeguje dijete, ona se brine za sve njegove potrebe. I najneiskusnija mati posjeduje

dva svojstva, koja su nenadoknadiva i pomoću kojih će lako prebroditi sve teškoće. To su ljubav prema djetetu i strpljivost. Ma kolike bile mane i griješke dječje, neće one nikada dodijati majčinoj ljubavi. Ali u tome leži također i opasnost, jer baš slijepa majčina ljubav i neograničena strpljivost lako će djetetu i naškoditi; od toga oslabi često majčina volja toliko, da nije kadra da djetetu odbije ono, što ne valja. Mnogo toga, što dijete traži i želi, ne smije se dopustiti. Za volju dječje sreće i njegove budućnosti potrebno je, da majka svoja čuvstva potiskuje i da pazi, što joj razum veli. Majčina dobrota prema djetetu, kolika bila, ne smije nikada da se izrodi u slabost, mlitavost i popuštanje. Dojenče, pa i malo dijete nije razumno biće i traži samo ono, što mu godi, što ga veseli, što mu prija i uporno odbija sve, što njegovim željama ne odgovara. Razumna mu mati neće uvijek popustiti i baš će joj njezina ljubav reći: ni plač, ni suze, ni molbe dječje ne smiju me zavesti, da se njegovim zahtjevima uvijek pokorim. Ispravan odgoj nije moguć bez dosljednosti. Što si danas branila, ne smiješ ni sutra dopustiti, ako nećeš djetetu naškoditi. Kao što dobar konj osjeća čvrstu ruku dobrog jahača i pod njegovim vodstvom sigurno prolazi kroz najteže zapreke, tako će se ustrajnom i čvrstom vodstvu uvijek rado pokoriti dijete, a pod mlitavom, neodlučnom rukom postaće i samo nesigurno i nestalno. Popustljivost, nedosljednost kvari dječji značaj, stvara sebičnost i bezobzirnost. Naš odgoj ide baš za tim, da ta svojstva, — koja su mnogoj djeci prirođena, — potisne tako, da će se dijete lako i rado prilagoditi željama starijih i priljubiti okolini, u kojoj živi. Pa kako ćeš nedoraslom djetetu dokazati, što znači poštovanje prema roditeljima, poslušnost i ispravnost, ako mu trajno, pa makar i nekom silom ne nametneš svoju volju? Dijete treba što ranije na to priučiti, da se sve njegove želje ne mogu ispuniti, jer će mu to iskustvo inače život pod mnogo težim uvjetima nametnuti. Uzgoj služi baš tomu, da dijete pod majčinom paskom stekne neka iskustva, pa bila to često i neugodna. Prava će majčina ljubav zato na oko biti koji puta stroga i neumoljiva. Ona će budno pratiti duševni i tjelesni razvoj svog miljenčeta, veseliće se njegovim vrlinama, ali neće biti ni slijepa za njegove slabosti, nastranosti i pogreške.

Početak odgoja, prirodene sklonosti i važnost sredine u kojoj se dijete odgaja.

Kada ćemo početi s odgojem? S odgojem treba započeti prvi dan života dojenčetova. To će se mnogoj majci činiti neprovedivo, ali kad mi dojenče privikavamo na red, na stanoviti broj obroka,

Neka malo dijete pamti i nauči, da svojim plaćem ništa ne postizava.

na odmor u noći, to je već prvi odgoj. Taj je potreban već zato, da se mati nauči slušati dječji plač i da se ona sama vježba u tome, da mirno sluša, kako dojenče viče. Ako mati ne može ostati čvrsta, onda je bolje, da se dojenče odvoji prvih dana. Ovaj se prvi odgoj proteže naravno samo na tjelesne potrebe, ali nema sumnje, da u isti čas počinje i duševni odgoj. Dijete će steći iskustvo, da se plačem sve ne postizava. Dojenče, pa kako maleno bilo, dobro pamti, ako je vikom što postiglo, pa neće nikada popustiti, ako je jedanput što iznudilo. Nepopuštanjem koristimo njegovu zdravlju i stvaramo prve uslove za ispravni odgoj. Dojenče stvarno stiče iskustvo, da ima jedna čvrsta ruka, koja brižljivo skrbi za njegove potrebe, ali koja je nepopustljiva i da vika ne pomaže. Mi to ne bismo isticali, da ne vidimo dnevno upravo nerazumljive slučajeve, da dojenče od dva mjeseca zapovijeda majci, kad ga treba hraniti i da joj nameće svoju volju, da odlučuje, kad će spavati, kad želi biti nošen i kad će mirovati. Nije ispravno reći: »Ja ću imati dosta vremena poslije, kad dijete bude veće, pametnije, da ga odgajam«. Samo ono, što smo u najranijoj mladosti naučili, ostaje usađeno za sva vremena. U nježnoj dječjoj dobi prima dijete dobre, ali i loše navike i običaje. Dok će s malo ustrajnosti lako biti kod malog djeteta postići koji uspjeh, biće to kod odrasloga skopčano s velikim žrtvama, a često i nemoguće. Naravno da nisu sva djeca jednaka. Ko je vidio mnogo djece, zna, da već kod dojenčadi opažamo izvjesne prirođene sklonosti, koje ostaju za čitavog života malone nepromijenjene. Jedno je dijete mirnije, drugo pokretno, jedno naginje na gnjev, dok je drugo više sređeno. Mnoga su djeca jogunasta, prkosna ili uvredljiva i osjetljiva. Ali te razlike nisu bitne i nikada nisu zapreka odgoju. Samo će se jedno dijete našim željama lakše prilagoditi nego drugo. Većina se djece lako odgaja, a samo pojedinci su manje pristupačni. Mnogo je važnija od prirođene sklonosti sredina, u kojoj se dijete odgaja. Otac, mati, braća, rodbina i svi ostali ukućani, sustanari, jednom riječi svi, s kojima dolazi u dodir, djeluju na nj. U prvom redu naravno mati, njezina ćud, mir, ustrajnost, strogost, dosljednost. Sva će ta svojstva dobro djelovati, dok će slabost, mlitavost, popustljivost, neopravdana blagost majčina nepovoljno djelovati. Dobar primjer, koji daju djetetu roditelji, od najveće je važnosti. Dijete, pa i maleno, dobro opaža. Sva su djeca u tom jednaka. Djeca promatraju ne samo svaku kretnju, već svaku riječ, svaki čin roditelja, napose majke. I ako su njezina vlastita djela u opreci s onim, što od djeteta traži, onda je svaki odgoj nemoguć. Ako dijete vidi, da se roditelji svađaju, da se ne slažu, da ne govore istinu, da su bojažljivi, neiskreni, onda će djeca poći istim putem. Dijete vidi u svojim roditeljima i više nego živ primjer, kako se treba vladati u svakoj prilici. Djeca vide u njima neke uzore i oni će se ugledati bez razmišljanja u njihov primjer. Dijete, koje ne zna misliti, poprimiće slijepo sve loše navike, koje vidi kod roditelja, jer čin je više nego riječ. Majčin savjet, zabrana ili zapovijed neće biti od utjecaja, ako se i sama istih načela, po kojima djecu odgaja, ne drži. Dijete će se s pravom pitati: »Zašto traži mati nešto od mene, čega se ona sama ne drži?« Teško onomu odgojitelju, koji je lošim vladanjem izgubio povjerenje svoga štićenika. Dobar primjer u roditeljskom domu najbolja je škola za dijete. Ko svojim primjerom prednjači, tomu ne treba mnogo riječi. Red, dobro vladanje, sebičnost, hirovitost, istinoljublje, sve, što se nalazi u dječjoj okolini, razviće se i u djetetu.

Još nešto neka zapamti svaka majka. Dječja ljubav nije stvar, koja pada sa neba, već je treba zaslužiti. Dijete daje svoje srce samo onome, koji ga doji, njeguje i odgaja, za uzvrat za taj plemeniti trud. Ako dojkinja doji dojenče, onda će ona zadobiti dječju ljubav, jer dijete voli i cijeni samo onoga, koji se brine za nj. Taj najnježniji odnošaj između djeteta i majke, koji mi zovemo dječjom ljubavi, je navika djeteta, koje iskazuje pažnju samo onomu, koji se za nj stara. Nije mati ona, koja ga je rodila, već ona, koja ga je dojila. Mati koja svoje dijete ne doji, ostaje mu strano lice. Zato ne prepustite djecu nikada dojkinjama, već ako vam nije moguće iz ma kojega razloga da tu dužnost sami vršite, otpustite dojkinju što prije, jer će dijete od nje preuzeti možda osim dobrih i loše navike. One ne prelaze mlijekom, već dijete oponaša ono, što vidi u svojoj sredini, pa će primiti i rđave običaje od nevještih stranih plaćenih odgojitelja. Ako mati prepušta i njegu i odgoj tuđoj osobi, stvara jaz između sebe i djeteta, koji će se poslije samo teško premostiti. Dječja je ljubav samo odraz i jeka majčine ljubavi. Dijete je iskazuje kao harnost i priznanje samo onomu, koji se posvećuje njemu. Mi vidimo dnevno da se one matere koje zarada sili da predadu poslije poroda svoju djecu tuđim hraniteljicama na njegu i odgoj, moraju odreći dječje ljubavi.

Posluh, nagrada, kazna.

Odgoj ide za tim, da se djeca nauče na neki red, da se podvrgavaju željama roditeljskim i onda, kad to njihovom ličnom raspoloženju ne odgovara. Čovjek je po svojoj prirodi sebičan, ali ga život u zajednici s drugim ljudima sili, da često nešto propusti, što bi inače uradio, ili da nešto izvrši, što mu ne odgovara, jer to njegova okolina i njezina korist od njega traži. Cilj je svakoga odgoja, da te sebične nagone, koji u svakom djetetu tinjaju, potisne i da dijete prinudi, da se podvrgava zahtjevima okoline. Kako ćemo to dokazati malom djetetu, koje te zahtjeve ne shvaća? Koja su nam sredstva na raspolaganju, da djeci svoju volju nametnemo i da ih na nešto prisilimo, što oni ne mogu shvatiti? Lako je dojenče prisiliti prve mjesece na neki red. Nije teško nejako dijete, koje bi bez majčine pomoći propalo, dobiti pod svoju vlast, ali čim je dijete navršilo nekoliko mjeseci, onda se kod njega razvija vlastita volja i želja za nekom samostalnošću. Sada treba sa strane majke mnogo odlučnosti i u tomu se sastoji zapravo odgoj, da dijete nauči svijesno raditi ono, na što ga je mati dosada samo silom privikavala. U ovo vrijeme, kad se bude dječje duševne sposobnosti, ima da započne najglavniji majčin rad. Već pod konac prve godine razumije dojenče majčine želje, izražene riječima i kretnjama. Ono dobro razlikuje majčin smijeh od izraza negodovanja ili gnjeva. Ono po izrazu njezina govora i visine glasa zapaža, da li mu ugađa ili ga kori. To je vrijeme, kad treba dijete priučiti na posluh. Dijete u toj dobi doduše ne razumije smisao majčinih želja, ali spaja s tim zabranama, ako su izrečene povišenim glasom i kakvom kretnjom, kojom mu se prijeti, uspomenu na neugodan doživljaj, pa će se lako pokoriti, da tim nesporazumcima izbjegne. Isprva ono točini nerado, uz plač, ali poslije, ako jemati dosljedna, ono popušta. Što većma dijete ponaraste, to bolje pamti i prikuplja iskustva u obliku uspomena, koje su ugodne i neugodne. To zovemo njegovim iskustvom. Ako dijete zna, da će vikom i srdžbom postići svoj cilj, onda ono neće popustiti. Ali ako se uvjeri, da to ne koristi, ono će se samo primi-

riti. Zdravo je dijete uvijek raspoloženo i vidi na izrazu lica točno, da li je njegova okolina zadovoljna ili nije. Da se samo zaštiti od neugodnih iznenađenja, ono će se posve prilagoditi njezinim željama. Mati mu može to zadovoljstvo jasno pokazati pohvalom, kojom nagradom, a nezadovoljstvo prigovorom ili kaznom. I jedno i drugo sredstvo služi nam kod odgoja, samo treba znati, kada i kako ih treba upotrijebiti. I kazna i nagrada proizlaze iz istog vrela, iz majčine ljubavi i njezine vruće želje, da dijete već u najmlađim danima nauči takav način života, koji će mu i poslije najbolje poslužiti. Nagrada i kazna djetetu su opet samo ugodni ili neugodni doživljaji, iz kojih ono uči, da nešto mora propustiti ili načiniti bez obzira na vlastito raspoloženje. Dobar odgojitelj služiće se više nagradom, pohvalom, nego kaznama. Ali ima sigurno dosta prilika ili bolje reći neprilika, u kojima se ni kazna ne može mimoići. Samo slaba mati, koja ne misli na loše posljedice svog popuštanja, izbjegavaće kaznu u pravo vrijeme. Ako želim da dijete nešto učini, na pr. da na poziv otvori vrata, ustane sa svoga mjesta ili da prepusti svoju igračku svome drugu, to ću mu tu odluku olakšati s nekoliko lijepih riječi, s pohvalom i jasno pokazati svoje zadovoljstvo, pošto je to učinilo. Ako treba, nagradiću ga komadićem čokolade ili kojim drugim darom. Na taj će način njemu razne odluke, koje same po sebi nisu ugodne, postati prihvatljive. Ali naravno, da mu svakiput, kad to učini, neću dati nagradu, jer bi izazvao u njemu uvjerenje, da ono dobro čini ili ispravno postupa samo radi nagrade. To bi bila velika pogreška. Posluh treba postići riječima, bez obzira na korist, koja iz toga proizlazi. Ako ga naučim, da ima za vršenje svojih dužnosti očekivati neposrednu korist ili dobit, onda ću ga pokvariti. Dijete mora smatrati posluh nečim, što se samo po sebi razumije. Dar i pohvala izgubiće svoj čar, ako se trajno daju. I kazna se ne može mimoići. Primijenjena u zgodan čas i na zgodan način, ona olakšava odgoj. Lakim udarcem po ruci privešću dijete često svijesti i razjasniću mu najkraćim putem, da je pogriješilo. Batine, udaranje djece, šibanje nije dopušteno. To je surovost, koja stvara jaz između odgojitelja i djeteta. Dijete će zamrziti onoga, koji ga nemilosrdno tuče. Ali laki udarac, koji mora svakako biti tako jak, da ga dijete bolno osjeća, taj se ne može uvijek mimoići. Baš u doba, kada djetetu razumnim tumačenjem ne možemo dokazati neispravnost njegova ponašanja, biće to sredstvo, da se sporazumimo. Mati će kod toga ostati mirna i njezina će se ljubav u tome ispoljiti, da će preko toga nesporazumka brzo prijeći, da će zaboraviti, da je dijete pogriješilo. Ovakav događaj ne smije djelovati na njezin odnošaj prema djetetu, jer i u toj kazni mora dijete da osjeti njezinu brigu i naklonost. Taj udarac ne smije nikada kod djeteta izazvati dojam, da je to neka osveta ili posljedica majčine srdžbe. Dijete ima dobar osjećaj i uvijek naslućuje ko mu je sklon, pa će i tu kaznu primiti i zapamtiti, i iz želje, da se to ne opetuje, ono će raditi, što mati želi. Dijete osjeća, da li je krivo ili nije. Zato ima mati paziti, da samo onda kazni dijete, kad je to zaslužilo. Mati mora da je pravedna i kazna ne smije nikada biti izraz njezina neraspoloženja, srdžbe, nestrpljivosti. Dijete vidi u majci uzor pravednosti i prima i kaznu, ako ju je zaslužilo, ali ne prašta, ako mu je podijeljena bez njegove krivnje. Ono postaje neraspoloženo i nezadovoljno i gubi povjerenje u pravičnost. Zato treba svaka mati da bude kod odgoja baš u tim časovima

mirna. Jer ako mati želi, da dijete priuči na to, da se samo svladava, mora mu zato služiti primjerom. Kao kazna dolazi u obzir uskraćivanje jedne želje ili molbe, jednog jela, stajanje u kutu i slično. Iskusna majka naći će raznih mogućnosti, da pokaže svoje zadovoljstvo ili negodovanje zorno i shvatljivo. Prijetnje su nezgodne. Nije dobro djecu strašiti, bolje je kaznu odmah izvršiti. Prijetnje, koje se ne izvršuju, kvare djecu, jer djeca ne vjeruju više majčinim riječima. Ima dosta majka, koje neprestano prigovaraju, koje prijete, koje nisu nikada zadovoljne. Takav je postupak nezgodan. U djetetu se rađa uvjerenje, da se materi ne može uopće ugoditi, da je svaki pokušaj jalov; dijete gubi volju da sluša, jer ne može steći priznanja. Kazna ne smije nikada da povrijedi dječji ponos. Zato treba oprezno postupati kod starije djece. Dijete će zamrziti onoga, koji ga vrijeđa, u njemu se razvija prkos. Ponosno se dijete lakše odgaja nego ono, u kojemu smo taj osjećaj povrijedili.

Samostalnost djeteta, njegovo iskustvo i njegova radoznalost.

ije dobro, ako se kod djeteta potiskuje svaka želja za samostalnošću. Bolji je onaj odgoj, koji tomu nagonu posvećuje doličnu pažnju, koji ga upućuje pravim putem, nego onaj, koji prevelikom brižljivošću ide za tim, da ga skrši. Ako se djetetu ne da prilike, da samo po vlastitoj volji — po svom ćefu — živi i radi ono, što ga veseli, ono postaje nesamostalno, za život nesposobno. Ako su djeca često tvrdoglava, ako prkose, to nije uvijek krivnja na njima, već na odgojiteljima. Što nije dopušteno, treba braniti; ali što smo jednom dopustili, ne smijemo više braniti, jer zabrana ne može biti svrha odgoja. Strogost i nepopustljivost samo je onda na mjestu, ako se radi o velikim pitanjima ili o zdravlju, o redu i posluhu. U malim stvarima treba ići dječjim željama u susret. Majka, koja djetetu nikada ne popušta, odgojiće dijete bez vlastite volje, nesamostalno, podvrgnuto utjecaju svakoga, s kojim će se u životu sastati.

Dijete mora znati, da ga mati usprkos tome, što ga od vremena do vremena poziva na red, te mu štošta uskraćuje, a u drugu ruku od njega često traži i neugodne žrtve, — da ga ona ipak voli. Dijete stiče to uvjerenje brzo, ako je mati dosljedna. Majčina ljubav i strogost, često upravo neumoljiva, to su one sile, koje pokreću odgojem. Bez neugodnih doživljaja nema uspjeha. Da mati može svoje miljenče zaštititi čitavog života, da ga stavi pod svoje okrilje, da mu se niko ne može približiti, onda bi i odgoj mogao biti bez neugodnosti za dijete. Ali budući da to nije moguće, jer se dijete odgaja za život, to je potrebno, da dijete već vrlo rano stiče i neugodna iskustva, iz kojih će primati nauke za život. U toj su dobi ta iskustva manje opasna nego što bi bila poslije u životu. Dijete mora da na vlastitom tijelu štošta iskusi, jer iz tuđih se doživljaja nije niko opametio. To je tim potrebnije i upravo neizbježivo, jer dijete u tim godinama ni najstvarnije zabrane ne shvaća. Dijete će se tek onda čuvati užarene peći, kad je prstić opeklo i znati, da je igra nožem opasna, kad se je ozlijedilo. Ako dijete stiče ta iskustva pod brižljivom majčinom pažnjom, onda je to manje opasno, nego ako bude samo dolazilo u položaj, da se povrijedi.

Mati ne treba mnogo da govori, ali je potrebno, da uvijek ispravno postupa, ako želi, da dijete nešto učini ili propusti, što djetetu onaj čas ne prija. Ne uvedi dijete u napast i ne traži ništa od nje-

ga, što ono ne može izvršiti. Ako je moguće, razjasni mu, zašto to želiš. Ako to nije moguće, ne gubi mnogo riječi.

Djeca traže razjašnjenja ne samo kod svih naloga, već ispituju i za razloge kod najrazličitijih stvari. Poznata je njihova radoznalost, osobito kod živahne, bistre djece. Dijete bi htjelo sve znati i shvatiti. Tako pitaju bez prestanka i svaki odgovor izaziva novo pitanje. Razborita mati daće mu uvijek takav odgovor, koji odgovara njegovu shvaćanju, i koji možda i nije ispravan. Nije lako naći na svako pitanje odgovor, jer je nemoguće svaku pojavu tako prikazati, da odgovara dječjim predodžbama. Krivo bi bilo dijete opteretiti kod ovakovih odgovora nepotrebnim znanjem, koje ne može shvatiti. Za stvari, kojih ne možemo zgodno protumačiti, može se reći, da ih ne znamo, jer je i to odgovor, koji će možda dijete zadovoljiti. Za prirodne pojave, kojih djeci ne možemo lako prikazati, lako ćemo reći, da je to bog tako načinio. To je svakom djetetu jasno. Odgoj neće i onako moći mimoići vjersku obuku, naravno u onom najpriprostijem obliku, da je i dijete može shvatiti. Sve vjere daju podjednako prilike, da se djetetu govori o dužnostima i o ljubavi prema bližnjemu. Na taj će način dijete često lakše primati neke obveze i vršiti mnoge dužnosti.

Neka se djeca opiru iz prkosa, jer im upravo čini veselje da se suprote majčinim željama. Tu će samo dosljedno nepopuštanje koristiti. Mati treba da ustraje kod svoje želje ili da bar na oko ne vidi djetetov otpor. Ima djece, koja u svom gnjevu dobivaju napadaje, pa se bacaju na pod, stišću šake, škrguću zubima. Ovo ili ne treba vidjeti ili strogo zabraniti. Ovakovi napadaji djeci ne škode, a ako je mati nepopustljiva, dijete će doskora doći do uvjerenja, da to ne koristi. Djeca se opiru često bez razloga. Ne treba izgubiti strpljivosti, jer nepokolebljiv mir prebrodiće i te teškoće. Ko ovakovoj djeci popušta, naškodiće im. Osobito u prvim godinama života, kad su djeca došla do svijesti i svoje vlastite volje, a ne mogu još prosuditi, što je dopušteno, opiru se svemu, što se od njih traži. Nezgodnim popuštanjem ustraju dugo u tom otporu. Često su okolina i njezin postupak više krivi negoli dijete samo, da to stanje dulje traje.

Dječja zabava.

Dječja igra i zabava važno je sredstvo odgoja. U igri je kod djece pola zbilje, pola šale. Ona ih sili, da pažljivo prate njezin tečaj, stavlja zahtjeve na njihovu ustrajnost. Zanimljiva igra zaokuplju njihove misli, jer ih stavlja pred zadaće, često i pred odluke. Dijete se uči ustrajnosti. Nije dobro previše promjene u igri, jer ih igra inače zasićuje. Želja za promjenom nije u djeci samoj, već im je obično nametnuta od brižljivih roditelja i znanaca, koji krivo zaključuju misleći, što više igračaka, to će se dijete bolje zabavljati. Vidimo, da djeca, koja imadu pun ormar igračaka, baš radi toga pitaju roditelje, što bi radila, čim bi se zabavljala. Igračke su izgubile čar, jer ih ima previše. Time je promašena svrha i djeca stavljaju zahtjeve, kojima se ne može udovoljiti. Dobre su igračke, koje djecu sile, da saberu svoje misli, da stvaraju, da slažu, u kojima se uče gledati, promatrati i zapažati, jer ih zabavljaju i jer im daju neku zadovoljštinu, ako im je pošlo za rukom, da nešto slože. Takove su igre dobre, jer se djeca nauče, da sama nalaze zabave. Igre ne smiju previše opterećivati djecu duševno. Dobre su pokretne igre zajedno s drugim vršnjacima pod nadzorom ili pod zajedničkim vodstvom. Dijete se nauči

redu, zaptu i vršenju dužnosti. Zajedničko pjevanje ili gimnastika izvrsno je odgojno sredstvo. Ove su igre provedive samo u društvu, što je samo po sebi neka korist. U djeci se rađa smisao za zajednicu. Ona se prilagođuju i podređuju, njihov značaj se učvršćuje, jer se podvrgavaju pravilima igre, postaju obzirna prema drugoj djeci, koja imadu ista prava i koja sigurno ni u čem ne popuštaju. Tako se pripravljaju za život i njegove zahtjeve. Isto tako djeluju društvene igre, koje se igraju kod stola, u kojima se traži neka vještina ili znanje. Ako dijete pobijedi, diže se njegova samosvijest, ako podlegne, uči se pregaranju i mirno snosi razočaranje. Takva je igra prava škola života. Dobre su igre na svježem zraku, u šumi, gdje se djeca slobodno kreću. U tim se igrama ne jača samo tijelo, već i značaj, jer nekoje igre iziskuju spretnost i odvažnost. Bez ikakve su koristi šetnje u gradu rukom o ruku s odraslima.

Obiteljska kuća i odgoj.

Uz majku je važan i otac, njegov postupak i način, kako on shvaća svoje dužnosti kod odgoja. On je obično zaposlen, pa mu ostaje malo vremena za odgoj. Ipak je utjecaj njegov velik, a osobito kod muške djece, koja žele vidjeti u ocu uzor svih vrlina. Ono malo vremena, što mu preostaje, treba zato da posveti svojoj djeci. Prvi je uvjet uspjeha, da između roditelja nema nesklada, da su složni i u pitanjima odgoja. Svaka je nesuglasica, osobito ako bi došlo do razmirica u prisutnosti djece, neumjesna. Mnogo trpe djeca od bračnih razmirica, ako postoji neprijateljstvo i nesklad između matere i oca. Djeca gube time ono uporište, koje im daje roditeljska kuća, u kojoj inače uvijek sigurno nalaze zaklona i razumijevanja u svim svojim malenim i velikim brigama. Mati je u prosuđivanju djece pristrana. To je često i dobro, jer ona neće izgubiti pouzdanje u uspjeh odgoja ni onda, kad dijete pokazuje mane i nastranosti u značaju. Otac vidi bolje i prosuđuje ispravnije svojstva djeteta. Matere su zato često popustljive, dok je otac dosljedniji i stroži. Ima slučajeva, gdje je odnos obratan, da je otac popustljiv, a mati stroga. Takve su prilike rijetke. One nisu na uštrb dobrom uspjehu, jer djetetu je potrebna i velika ljubav i strogost, pa kad to već nije spojeno u jednom licu, nije zlo, da se otac i mati upotpunjuju. Zlo je, ako je otac nepristupačan, hladan, možda i naprasit, pa ne pokazuje dosta ljubavi, već bezobzirno kažnjava sve, pa i najmanji prestupak.

Važna su za odgoj braća. Danas ima dosta brakova s jednim djetetom. Nećemo ispitivati razloge, zašto se to događa i u gradu i na selu, već moramo reći, da je

odgoj jednog jedinog djeteta uvijek težak, mnogo teži nego odgoj dvoje, troje pa i više djece. Djeca se međusobno, tako reći, više odgajaju nego što ih roditelji odgajaju. Jedan uči od drugoga sve, što mu treba. On stječe iskustva, postaje ugodan drug i član obiteljske zajednice, jer vidi, da nije sam. Kao što dijeli majčinu ljubav, brigu, pa i sve ostalo, što zajedno s braćom prima, tako mu život ni poslije ne donosi razočaranja. Jedino dijete, koje je neprestano u saobraćaju s odraslima, obično i ne voli djece, jer nije naučeno, da se prilagođuje. Ako su roditelji, a to je obično, popustljivi, odgojiće nesretnog sebičnjaka, kojemu manjka svako prirodno životno veselje, dobra volja i prostodušnost. Ovakvo je dijete slabe volje, jer nije nikada naišlo na otpor i zapreke. Ono se svagdje dosađuje, nerado se igra, ono je, tako reći, bez pravog djetinjskog doba. Ono je nesretno dijete, pa će biti i nesretan čovjek. Bolje je takvom djetetu naći druga, koji se s njim zajedno odgaja. Ako to nije moguće, treba ga poslati među tuđu djecu u skloništa ili uzgajališta za malu djecu. Postoji, istina, neka pogibelj, da će se zaraziti raznim bolestima, ali je ta pogibelj prolazna, dok su posljedice manjkavog odgoja kobne za čitav život. Neki prigovaraju, da su djeca u zabavištima nepristojna i neodgojena. To bi značilo, da su vlastita djeca uvijek pristojna, ali to ne stoji. Mana ima kod djece u svim staležima. Djeca u tim godinama nisu nikada tako pokvarena, da bi postojala stvarna pogibelj. To treba prepustiti učiteljima zabavišta, koji mnogo ispravnije prosuđuju djecu.

Osim braće imadu i ostali rođaci, pa i susjedi i sustanari neki utjecaj na dječji odgoj. Roditelji treba da kod toga pripaze, da dojmovi što ih djeca primaju, ne budu štetni. Stari ljudi nisu zgodni odgojitelji. To vrijedi osobito za baku, koja pod istim krovom živi i koja rado preuzima tu dužnost. Njezina je blagost i popustljivost često tolika, da je svaki ispravan odgoj nemoguć. Bake ne odgajaju djecu, već se samo podvrgavaju njihovim hirovima u želji, da im ugode. Da bi stekle dječju ljubav, one ispunjavaju svaku njihovu želju, koju samo naslućuju. Djeca rade sve, što im je ugodno. Nameću bakama svoju volju i postaju gospodari u kući. Naravno je da takav odgoj djeci škodi. Bolje je, ako baka nije u istoj kući, jer će mati tada s malo volje sve popraviti.

Isto su tako nesposobne za odgoj bivše plaćene dojkinje. One u svemu popuštaju, njihova sprema je manjkava tako, da im ne smijemo prepustiti odgoja starije djece.

Bolest i odgoj.

Razne bolesti, pa i prolazne, djeluju često nepovoljno na odgoj djeteta. Za vrijeme bolesti poremećen je red, na koji se dijete već bilo naučilo. Odgoj se prekida, osobito ako je bolest skopčana s bolovima, jer se napušta sve, što je dijete dosada naučilo. Nema tačne razdiobe dnevnog rada, čistoća trpi i dijete napušta sve one dužnosti, na koje se bilo priviklo. Velika pa često i prevelika majčina brižljivost izrodi se u popuštanje. Majka popušta svakoj želji i upravo se otima da djetetu ugodi toliko, kako to nije nikada radila, dok je dijete bilo zdravo. Bolesnom djetetu ne treba mnogo, jer je ono i onako sklono, da u svem napušta stare dobre navike. Dijete nameće svoju volju svojoj okolini. Posljedice su još teže, ako je odgoj bio i dosada neispravan i pogrešan. Ovi propusti mogu izravno utjecati i na tečaj bolesti. Majke popuštaju djeci, a djeca odgovaraju neposluhom. Ako je mati sama sklona, da koji liječnički propis ne vrši, jer djetetu ne prija, dijete će

se protiviti svakoj pregledbi, ako baš i nije bolna. Ako takvo dijete dode u ruke sposobne bolničarke ili njegovateljice, dijete smjesta popušta i pregledba se vrši bez ikakve smetnje. Nekoje matere iz nepromišljenosti plaše svoju djecu liječnikom, jer da će nešto poduzeti, što će izazvati bolove, premda to nije istina. Druge se opet boje, da će bolesnoj djeci škoditi, ako se uzrujavaju, pa nastoje, da otklone sve, što je neugodno. Ima matera, koje ne napuštaju kuće, dok je dijete bolesno i ako ta bolest dugo traje. One su uvjerene, da dijete bez njih ne bi jelo, ni spavalo, jer je naučeno, da je mati uvijek prisutna i da sjedi uz krevet. Takve matere žrtvuju svoj mir, san, svoje zdravlje i trajno ostaju bez potrebe uz dijete, jer im godi uvjerenje, da su svojim žrtvama iskupile dječje ozdravljenje. Dijete prkosi, a mati skupo plaća vlastitom krivnjom svaku uslugu, koju joj milostivo dijete iskazuje. Dijete se osjeća gospodarom i ne želi, da se to promijeni. Povlastice, koje mu bolest daje, prevelike su, a da bi ih se odreklo. Zato takvo dijete ne ozdravi, već pojave bolesti traju dulje nego što bi inače trajale ili se skoro opet vraćaju. Mi znamo, da duševna raspoloženja mogu izazvati znakove bolesti. Djeca u želji, da nanovo preuzmu vlast nad majkom, obole, bacaju, mokre, ne spavaju i ne jedu. Tu je nezgodan majčin postupak skrivio dječju bolest. Isto će se dogoditi, ako se pred takvim djetetom neprestano govori o bolesti i pokazuje strah, da će oboljeti.

Dječja laž.

Matere se često tuže, da djeca lažu. Neupućeni se zgražaju i kušaju, da često i strogim kaznama dijete privedu na pravi put. Djeca ne prosuđuju zamašaj svog čina, a zastrašena teškom kaznom, koja ih je stigla, kriju i taje ubuduće sve, što im je sumnjivo, jer se boje iznova izazvati majčin gnjev. To se opetuje i roditelji zlo prosuđuju svojstva svoga djeteta. Uistinu je samo njihov nespretan postupak izazvao ponovnu laž. Djeca imadu bujnu maštu, rado sanjare. Tako gube često smisao za zbilju i istinu. Tako je nastala vjerojatno i njihova prva bezazlena laž, za koju sama nisu znala. Batine su tu najmanje umjesne. Samo s mnogo ljubavi i predanosti kod takvoga ćemo djeteta nešto postići, jer ako se pojavi između roditelja i djeteta nesklad, onda postaju pojave sve teže. Laganje nije kod djece znak slabog značaja, već je to nedužna pojava, osobito, ako se njihova mašta nezgodnim pričanjem, bajkama razdražuje i podjaruje. Zato ne treba takvoj djeci pričati priče, koje će ih uzrujavati, osobito prije spavanja, jer će im se vještice, vragovi i zmije i noću prikazivati. Budi oprezan u zboru priča i slikovnica. Pazi, ko se s djecom druži, jer je moguće, da ih je neko zaveo, da govore neistinu. Ako dijete lažima nastoji izvući koju korist, to je već ozbiljnije. Tu će biti strogi postupak umjestan. Ali ne laži nikada sam, ni u šali! Napusti i one sitne dnevne društvene laži u svakidašnjem životu, kojima pomažeš sebi u nezgodnom položaju. Dijete dobro vidi, zapaža i pamti. Ako je strogost neizbježiva, ne budi nagao, već miran i strpljiv!

Ne traži od djeteta nikada ni previše ni premalo.

Ne kušaj nikada, da iz svojega djeteta načiniš čudovište, koje će već za mladih dana znati razne stvari i vještine, koje nisu za njega. Ovakvo će dijete kasnije lako nastradati, jer razvoj treba vremena. Što prerano proklija, uništava mraz. Ne uči malo dijete ni čitati, ni pisati prije škole, jer će se poslije u školi dosađivati. Pouzdaj se u zdravlje i razbor svojega djeteta! Ne čuvaj ga previše, ne

zamataj ga, ne boj se prašine, prehlade, zaraze i ne daj malim neprilikama previše važnosti! Nije nesreća, ako ga je koji prijatelj jednom udario. Ne boj se i ne straši se, da će doći pod kola ili auto i ne boj se, da će se prehladiti. Lakše će proći i hunjavica ili koja zaraza nego posljedice takvog postupka, jer ono će trpjeti, ako misli da vrijedi manje nego druga djeca. Neka zna, da je zdravo, da će sve snositi kao svaki drugi, ako to i ne bi bilo. Ako djetetu neprestano opetuješ, da je bolesno, uzimaš mu volju za život i smanjuješ njegovu otpornu snagu. Dijete ne smije nikada vidjeti, da strepiš za njegovo zdravlje, jer će onda i samo misliti, da je bolesno. Ne šalji male djece u kino, jer ona ne mogu razumjeti, što se pred njima događa! Ne opterećuj njihov mozak stvarima, koje ne mogu umom shvatiti.

O nezgodama i nesrećama kod djece i o načinu kako ćemo ih spriječiti.

Nezgode i nesreće kod dojenčadi i male djece tako su česte, ponekada i kobne, da je vrijedno, da se njima malo pozabavimo. Naše majke, često preopterećene poslom u kući, a i izvan kuće, ne dospijevaju, da paze na svoju nejaku djecu, a često im i ne posvećuju dovoljno pažnje, pa ih iz neopreza stavljaju u pogibelj. Često nam se tuže, da je dijete palo iz kolijevke. Dijete, smješteno u košaru ili na jednostavni krevetić, ispada između dva stolca, ili starije dojenče samo otvara rešetke na svom krevetiću, pa može također ispasti. Redovno se ništa ne događa. Čvrsto dječje tijelo, popustljivi kostur ne trpe od toga nikakve štete, već dijete usplahireno i od bola plače, a prestrašena ga mati brzo otpravlja liječniku.

Mala djeca stavljaju sve do čega dođu u usta, pa tako nema predmeta, koji je iole zgodan, kojega ona kod zgode ne bi progutnula. To su: novac, puceta, stakleni biser, nakit, uška, prsten itd. Sve je to već prošlo kroz njihove nježne probavne organe i sreća je, da veći dio tih predmeta, u koliko nemaju baš oštrih bridova, ne pravi osobitih smetnja. Pogibelj nastaje tek onda, kada predmet zapinje pa ozlijedi sluznicu i stijenke probavnih organa. Tada može doći do teških oboljenja, pa često nije ni operacijom moguće spasiti dijete. Još je pogibeljnije, ako takav predmet polazi krivim putem, pa se zaustavi u grkljanu ili dušniku. Ako je malen i ako se zgodno namjestio, može ostati neopažen neko vrijeme, jer ne pravi nikakvih smetnja, ali kad ga uzdrma zračna struja ili kad se kod kretnje pomakne, nastupa smjesta velika pogibelj. Ovakvo strano tijelo začepi otvor, kroz koji ulazi zrak, dijete pomodri, ostaje bez daha i u napadaju ugušenja može da umre. Ovakav se predmet može poskliznuti duboko u pluća, gdje će izazvati teška oboljenja. Liječnici vade danas ovakove predmete iz dišnih organa, pa se možemo nadati, da će malone svako dijete biti spašeno, ako na vrijeme dođe na liječenje u bolnicu ili u zavod, koji ima sve potrebne sprave i gdje postoji mogućnost, da se smjesta operira. Pogibeljni su svi nezgodni pokušaji, da se ovakav predmet silom izvuče, ako ne postoji neposredna životna pogibelj. Isto vrijedi i onda, kad se zaustavi u jednjaku koji prevelik obrok hrane ili kost. I u tom slučaju nije dobro silom kušati, da se to tijelo izvadi. Najbolje je potražiti liječnika, koji će sve potrebno poduzeti. Djeca, koja jedu meko kuhana jaja, nepažnjom stavljaju u usta komadić otkrhnute ljuske. Ako ova prođe izravno u želudac, neće biti od toga nikakve štete, ali se opetovano dogodilo, da je ljuska prošla, po-

što je izazvala grč u ždrijelu, krivim putem i došla u grkljan. Malena ljuskica sama po sebi ne bi ni po svojoj veličini, ni po težini izazvala teških smetnja, da se nisu njezini oštri bridovi usjekli u grkljan. Ovaj se upali, oteče, oteklina zatvara otvor, kojim ulazi zrak. Dijete ne može da diše i samo teška operacija može ga spasiti, ako nije prekasno.

Majke se često tuže, da su djeca navodno progutala koji strani predmet, s kojim su se igrala i stavljala u usta. Uz najbolju volju ne možemo taj predmet naći, a majka nam poslije nekoliko dana, što ih je proživjela u strahu javlja, da je dotičnu iglu, broš ili koji drugi predmet našla.

U gospodarstvu kod pranja ili kod drugih poslova upotrebljavaju se često razni otrovi i kemička sredstva. Velika je pogibelj za dijete, ako popije koji jedak lug ili koju oštru kiselinu ili inače koji otrov ili medicinu, koju je mati zaboravila spremiti. Izjedine nakon oštrih kemičkih sredstava mogu biti teške, a od posljedica već je mnogo djece umrlo.

Najčešće su kod djece opekline. Dijete, ostavljeno samo u sobi, približi se štednjaku, na kojem je mati priredila za kuhanje jelo ili vruću vodu. Dijete radoznalo pokuša da povuče zdjelu ili lonac i opeče se po čitavom tijelu. Manja se djeca približuju neoprezno usijanoj peći, pa si opeku prste. Još je gore, ako je dijete udarilo čitavim tijelom ili glavom o peć. To se također događa, da dijete s opečenim prstom od bola i straha izgubi prisebnost duha. Drugo će dijete željno da oblizuje nešto, što je mati upravo ispekla, povući će lonac vrućeg mlijeka ili vrelog pekmeza na se i nastradati. Od nepažnje nastradala su mnoga djeca, kojoj se stavljaju topli oblozi pomoću termofora s vrućom vodom ili pomoću električnih grijalica, a još češće, kad se djeca griju vrućim crijepovima ili bocama, napunjenim vrućom vodom. Veoma često vidimo djecu s opeklinama na trbuhu, koje su nastale od ljutog češnjaka, koji majke stavljaju djeci na trbuh, misleći da boluju od glista. Teške se nesreće događaju, ako plamen zahvati dijete, ako se dijete igra žigicama, što djeca osobito vole ili ako se poradi nespretnosti rasprsne benzin ili petrolej.

I štakori mogu izjesti dojenče, ako je ostavljeno samo kod kuće. Ujedi pasa, mačaka i drugih domaćih životinja svakidašnje su nezgode. Pogibeljne za život postaju tek onda, ako je dotična životinja bolesna. Zato je potrebno u svakom slučaju potražiti liječnika, pa bila rana i malena.

Plinsko svijetlo, električni priključak, slabo vođeni vodovi, sve to ugrožava dječje zdravlje, pa i život, isto tako kao i otvoren prozor. Dijete se može ozlijediti kod pada na voštanom podu ili ako nespretno barata vilicom ili nožem kod jela. Niko neće djetetu za zabavu dati nož, ili ko bi mogao uvijek braniti maloj djevojčici, da si škarama iskroji odijelo za svoju lutku, ili pak mogao spriječiti, da se koje dijete ne popne na drvo ili da mu nespretan drug ne ozlijedi oko u igri?

Ako djetetu što zabraniš, upoznaj ga s pogibeljima, od kojih ga hoćeš zaštititi, da shvati o čemu se radi. Nastoj da kod djeteta izazoveš želju i volju, da samo od sebe odvrati nezgode, da bude svijesno, da može zapasti u neprilike, ako se samo ne obrani, ali se ne pouzdaj nikada, da će to djetetu u svakom slučaju poći za rukom. Kod djeteta često prevladavaju čudne predodžbe, tako da i ne vidi, što se zapravo oko njega događa. Dijete će pričvrstiti stolac na tanko uže, da se spusti u dubinu, kao što je drugo razapelo kišobran i spustilo se s prvog kata, jer je čulo za padobrane. Od ovakvih nepromišljenosti neće odvratiti dijete ni dobar odgoj, ni poslušnost, pa ni njegov inače zdrav

razum. Kod ovakvih nezgoda djece čujemo često, da se osoba, kojoj je bila povjerena paska, ispričava, da je dijete ostavila samo jedan čas nasamu i da nije mogla očekivati, da će se što dogoditi, jer je dijete bilo zadubljeno u svoju slikovnicu. To je vjerojatno istina. Na dijete ne možeš u tom pogledu dosta paziti. Ono će čekati često mjesecima, dok mu se pruži zgoda, da si prisvoji škare ili škatulju žigica, baš zato, jer mu to braniš. Zato će možda biti bolje, da ispitaš i upoznaš, kuda njegove misli smjeraju i da njegovoj želji sam na nepogibeljan način udovoljiš. Ali se nikada ne pouzdaj, da je od svojih želja odustalo, ne ostavi ga nasamu i makni sve, što bi mu moglo naškoditi. Zatvori prozor, sakrij žigice itd.

Same zabrane ne koriste. Dijete hoće znati, zašto je nešto zabranjeno. Najbolje ćeš ga zaštititi, ako mu razjašniš i ako ga uvjeriš, da je i njegova lična suradnja potrebna, da se očuva od nezgoda. Kod toga ga nikad ne straši, već pripazi, da mu u svakom slučaju prikažeš, u čemu postoji pogibelj i da ga podučiš, da je bolje, ako je okretno i spretno, nego ako je presmiono. Na taj ćeš način moći spriječiti mogu nezgodu kod dječjih igara. Dobro je ako ga upoznaš sa sportom, u kojem postoje tačni propisi, koji označuju, što je dopušteno, a što nije. Čim odraste, neka se uči plivati. To će mu jačati tijelo i podignuti svijest o njegovoj spretnosti i sigurnosti.

Mnoge nezgode kod djece nastaju iz straha. Kao poplašena životinja gubi i dijete u strahu pred kaznom ili neočekivanim događajem prisebnost duha i srlja u pogibelj. Ako dijete previše grdiš i psuješ, zaplašićeš ga toliko, da će zaboraviti svaki oprez i da će klonuti.

Nadalje zapamti, da je krivo misliti, da će jedna stvar ili pogibelj, koja je jedanput dobro prošla, svaki put tako proći.

Malenu djecu ne ostavljaj bez nadzora. Najpogibeljnije su godine druga do četvrte. U tim godinama djeca su dosta pametna, da ispituju sve što je u njihovoj okolini, ali se time izvrgavaju svim mogućim pogibeljima, jer nisu dosta iskusna, niti spretna, da se uklone nezgodi i da shvate roditeljske opomene. Ovakvo je dijete dosta bistro i pametno, da dotura stolac do prozora, da se na nj popne, ali će u stanovitom času izgubiti ravnotežu i pasti u dubinu.

Ovim završava druga knjiga »Narodne čitanke o zdravlju«.

Godišnje se rodi u Jugoslaviji oko 400.000 do 450.000 novorođenčadi. Ali svake godine umire već 70.000 te novorođenčadi prije nego što dočekaju prvi rođendan. Nije uzalud nastala poslovica: prvo bogu, drugo zlim očima, treće zarazi, a tek četvrto je moje. Glavni uzrok tog svakogodišnjeg pokolja nevine dječice je predobro poznat: u prvom redu majčino neznanje!

Zato je napisana ova knjiga. U njoj je sabrano sve izvodljivo znanje o majci i djetetu iz sviju vremena i krajeva. Sabrano je ono najbolje i najkorisnije. Uvaženo je ono, što su naše majke dosada dobro radile; žigosano i odbačeno je sve ono, što je nevaljalo i štetno. Tako će ova knjiga biti za naše majke siguran putokaz, da podignu i odgoje što bolji i zdraviji naraštaj.

Liječnici-pisci izvršili su ovom knjigom najplemenitiji zadatak liječničkog zvanja: da budu svom narodu učitelji zdravlja te da unaprijed predusretnu one nevolje i bolesti, koje danas nauka može da spriječi i otkloni.

ZAVRŠNA RIJEČ.

Majčina ljubav podržaje ljudski rod.

Opjevana, poznata i priznata u tolikim zgodama, drži ona plamen života i našeg ljudskog opstanka. Mladoj Gojkovici ili snajama Jugovića majke imamo da zahvalimo da nam se kraj tolikovjekovnog klanja održalo pleme i sjeme. Dok je takovih majka, naše pleme izginuti neće.

Ali majčina ljubav nije sve. Ne može jedino majčina ljubav da osigura potomstvu zdravlje i život. Za to treba znanja. Bez znanja množimo se, ali onako kao što se množi divlja šuma: mnogo mladica nikne, mnogo ih i propada. To nije naš ideal: prema današnjem znanju možemo da podignemo i uzgojimo veliku većinu naših mladica, naše novo pokoljenje. To možemo, ako imamo spreme, znanja i ljubavi za taj posao.

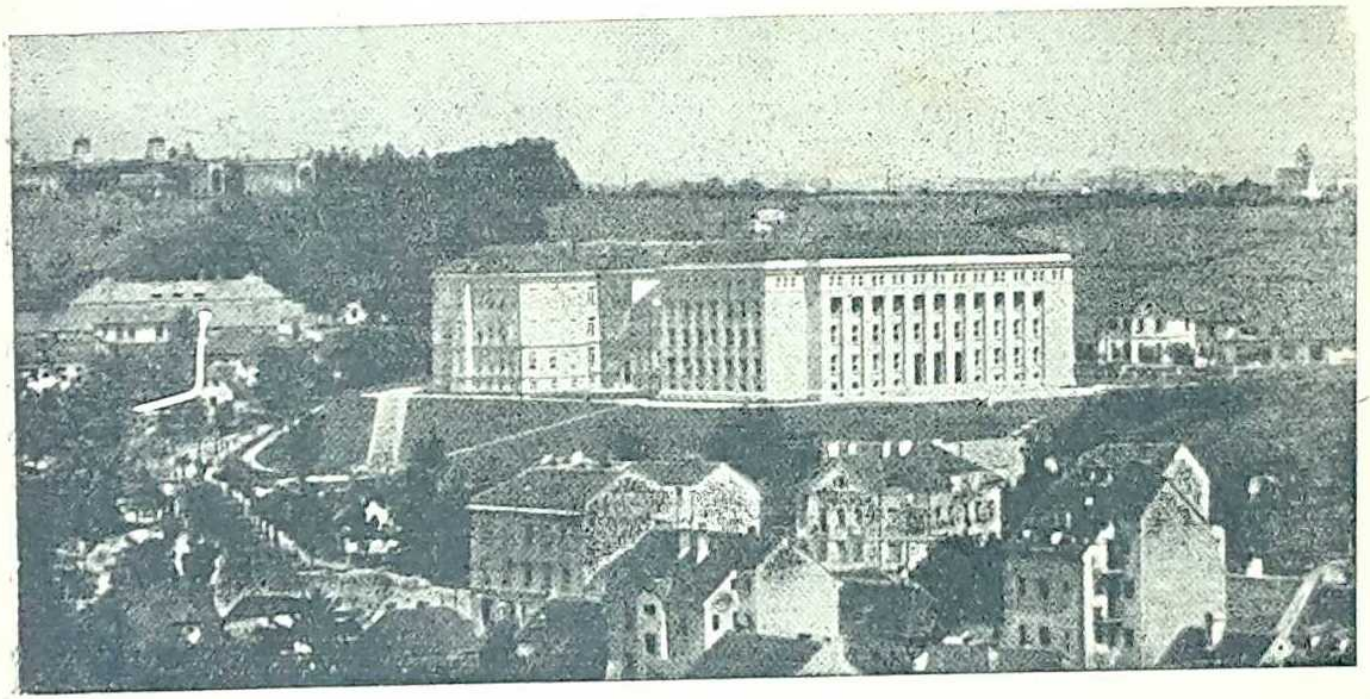
Majčina ljubav je zaprega; znanje je vozač. Bez vozača jedva će zaprega sama dovući novo dijete na siguran put zdravlja i života.

Zato je napisana ova knjiga: da majčinoj ljubavi dade potrebno znanje o njezi i odgoju djece. Članke o djetetu napisao je šef Gradskog dječjeg ambulatorija g. Dr. Žiga Švarc iz Zagreba. Članke o majci obradila je gđa Dr. Angelina Mojić-Ivanović iz Zagreba. Naslovni list prikazuje kip, koji je izradio umjetnik g. Ivan Meštrović i poklonio Školi narodnog zdravlja. Svima, koji su sarađivali na ovom djelu, bilo pisanjem, bilo savjetima, neka je od strane naše Škole iskrena hvala.

Izdajući ovu knjigu Škola se odužuje svom narodu; želja joj je, da tom knjigom unaprijed obriše mnogu suzu i spriječi mnogu nepotrebnu bol jugoslovenskin majkama i njihovoj djeci.

ŠKOLA NARODNOG ZDRAVLJA
U ZAGREBU

Zagreb, mjeseca novembra 1934.



Škola narodnog zdravlja u Zagrebu.

ALFABETSKI TUMAČ

STRANIH RIJEČI.

A

Akutan — nagao
Alkohol — žesta, špirit, nalazi se u rakiji, vinu i pivu
Ambulanta — ustanova u koju dolaze bolesnici na liječenje
Aparat — stroj, naprava
Apoteka — ljekarna
Asanacija — poboljšanje zdravstvenih prilika i uvjeta

B

Bacil — klica bolesti u obliku štapića
Bakteriologija (bakteriološka) — nauka o sitnoživima
Bakterija — rod sitnih jednostaničnih bića, prostim okom nevidljivih
Bjelančevina — jedna kemijska sastojina ljudskog, životinjskog i biljnog tijela.
Bronhitis — upala dušnih cijevi

C

Celsius — izumitelj toplomjera, sprave za mjerenje topline

D

Dekagram — deset grama
Depedikulacija — uništavanje ušiju
Desinfekcija — obeskuženje
Desinsekcija — uništavanje gamadi
Difterija — zarazna bolest čije je sjedište u grlu i na krajnicima
Dijeta — svaka određena hrana na dulje vrijeme
Dispozicija — sklonost za bolesti
Dizenterija — griža
Doza — obrok

E

Epidemija — pošast

F

Fabrika — tvornica
Film — žive slike
Figura — lik

G

Grad — stepen, stupanj
Gram — tisući dio kilograma
Gripa — hunjavica, zarazna bolest

H

Higijena — nauka o zdravlju
Hipermanganov kalij — sredstvo za obeskuženje
Histerija — bolest živaca i duše

I

Imun — otporan prema bolesti
Imunitet — otpornost prema izvjesnoj bolesti
Imunizacija — stvaranje otpornosti prema izvjesnoj bolesti
Infekcija (infekcijski, infekcioni) — zaraza, (zarazni)
Influenca — hunjavica, zarazna bolest
Inkubacija — vrijeme leženja bolesti, prikriveni rok bolesti
Interes — zanimanje
Izolacija — odjeljivanje
Izolirati — odijeliti

K

Kalomel — sredstvo za otvorenje probave (stolice)
Kaporit — sredstvo za obeskuživanje
Karbol — sredstvo za obeskuženje
Karbolna kiselina — sredstvo za obeskuživanje
Karlsbadska so — sredstvo za otvorenje
Katar — upala sluzokože
Kemija — nauka o građi i sastavu tvari
Kinin — lijek protiv groznice naročito malarije
Kisik — plin, sastojina uzduha
Klimakterij — mijena, doba kad žena gubi sposobnost da zanese i rađa
Klorno vapno — sredstvo za obeskuženje
Koch — pronalazač klica
Kolera — zarazna bolest probavila
Komarnik — mreža za obranu od komaraca
Kreolin — sredstvo za obeskuženje
Krezol — sredstvo za obeskuživanje
Kroničan — dugotrajan
Kultura (kulturan) — obrazovanost
Kvarclampa — »umjetno sunce« — naročita električna svjetiljka, koja daje zrake po djelovanju slične sunčanim zrakama

L

Laboratorij — radiona za naučni rad
Lizol — sredstvo za obeskuženje
Lues — sifilis vrenga

M

Malarija — povratna groznica, zarazna bolest
Materija — tvar
Mašina — stroj
Medicina — nauka o bolestima
Menstruacija — mjesečno pranje
Mikrobi — sitnoživi
Mikroskop — sitnozor, povećalo
Model — uzorak
Muzej — stalna izložba

N

Nervozan — živčano preosjetljiv
Normalan — prirodan

O

Organizam — biće
Organ — ustroj, dio tijela koji vrši određenu radnju
Organizacija — poredak, uređaj
Osip — pjege na koži

P

Parotitis epidemica — podušnice, zaušnjaci
Parazit — nametnik
Pasteur — francuski učenjak i pronalazač sitnoživa, veliki dobrotvor čovječanstva i začetnik nauke o sitnoživima
Perhidrol — sredstvo za obeskuženje
Pisoar — zahod za mokrenje
Platina — jedna dragocjena kovina
Porcija — obrok
Preventiva — predusretanje bolesti
Primalja — babica
Probava - rastvaranje hrane u želucu i crijevima i upijanje iste u krv
Profilaktika — nauka o predusretanju bolesti

R

Rahitis — bolest mekih kostiju kod djece
Reumatizam — ulozi
Röntgen — njemački naučenjak i pronalazač rentgenovih zraka

S

Santonin — jedan lijek protiv glista
Serum — sukrvica sa protuotrovima protiv izvjesne bolesti
Sifilis — vrenga, zarazna spolna bolest
Skleroza — ovapnjenje žila
Sluzokoža — koža sa sluznim žlijezdama, koja pokriva unutrašnjost tijela
Socijalan — društveni
Sublimat — sredstvo za obeskuženje

Š

Šarlah — škrlet, zarazna bolest
Škrob — sastojina biljne hrane
Škrofuloza — sušica žlijezda
Špirit — žesta

T

Tableta — pločica
Temperatura — toplina
Termofor — pljoska za tople obloge
Tetanus — zli grč, rožac, zarazna bolest, koja ulazi u tijelo na rane
Tifus — pošalina, zarazna bolest
Trahom — očni žar, zarazna bolest očiju
Triper — kapavac, zarazna spolna bolest
Tuberkuloza — sušica, jektika, suha bolest

V

Vazelin — ljekovita mast za mazanje ozljeda, dobiva se kod preradbe petroleja
Ventilacija — zračenje
Vitamini — važna sastojina hrane

Vlasništvo odbora Rockefellerove fundacije u Zagrebu

JUGOSLOVENSKA ŠTAMPA D. D., ZAGREB